



























اما این کار نتیجه‌ای طبیعی و اجتناب‌ناپذیر دارد. اگر بازده پولی که در راه‌ان سرمایه‌گذاری کرده‌اند، حالا کمتر از بازده پولی باشد که می‌توانستند در حرفه‌های دیگر سرمایه‌گذاری کنند، سرمایه‌گذاران یک سنت سرمایه بیشتر در راه‌آن نخواهند گذاشت. ممکن است برای حفظ همین بازده کم بر سرمایه باقی‌مانده‌شان چند چیزی را که اول فرسوده می‌شود، تعویض کنند؛ اما در درآمدت زحمت تعویض اقلانی را که کهنه و خراب می‌شود، به خود نمی‌دهند. اگر بازده پول سرمایه‌گذاری شده در داخل کمتر از وجوه سرمایه‌گذاری شده در خارج باشد، در خارج سرمایه‌گذاری خواهند کرد. اگر نتوانند در هیچ کجا بازده کافی برای جبران خطرات احتمالی‌شان بیابند، اساساً از سرمایه‌گذاری دست می‌کشند.

بدین ترتیب استثمار سرمایه از جانب کارگر در بهترین شرایط فقط می‌تواند موقت باشد که سریعاً خاتمه می‌یابد. در واقع خاتمه آن به طریقی که در مثال فرضی ما آمده نخواهد بود، بلکه همراه با خارج ساختن اجباری و کامل ینگاهای ضعیف از کسب‌وکار، رشد بیگاری و تعدیل اجباری دستمزدها و سود تا جایی خواهد بود که دورنمای سود عادی (یا غیرعادی) به از سرگیری اشتغال و تولید منجر گردد. اما در این مدت در نتیجه استثمار، بیکاری و کاهش تولید همه را فقیرتر ساخته است. اگرچه کارگر تا مدتی سهم نسبی بیشتر از درآمد ملی را خواهد داشت، مطلق درآمد ملی سقوط خواهد کرد؛ به طوری که منافع نسبی کارگر در این دوره‌های کوتاه را می‌توان پیروزی پرهزینه‌ای نه چندان متفاوت از شکست دانست؛ می‌توان آن را بدان معنی دانست که از منظر قدرت خرید، کارگر هم در جمع کل دستمزد کمتری دریافت می‌دارد.

بدین ترتیب، به این نتیجه سوق داده می‌شوم که اگرچه اتحادیه‌ها قادرند تا مدتی افزایشی را در دستمزد اعضایشان تا حدودی از جیب کارفرمایان و بیشتر از جیب کارگران غیرعضو اتحادیه‌ها تأمین کنند، اما در درازمدت و برای کل مجموعه کارگران دستمزد واقعی را اصلاً افزایش نمی‌دهند.

این باور که آنها چنین می‌کنند، بر رشته‌ای از توهمات قرار دارد. یکی از اینها، خطای "بعد از این، پس به سبب این" است که افزایش عظیم دستمزدها در نیمه دوم قرن را مشاهده کرده و آن را که اساساً به رشد سرمایه‌گذاری و پیشرفت علمی و فناوری بوده به اتحادیه‌ها نسبت می‌دهند؛ زیرا اتحادیه‌ها در این دوره در حال رشد بوده‌اند. اما خطایی که بیشتر از سایر خطاهای موجب توهم است، توجه صرف به دستاورد افزایش دستمزد در نتیجه مطالبه اتحادیه‌ها در کوتاه‌مدت برای کارگرانی خاص است که شغل‌های‌شان را حفظ می‌کند بدون پیگیری تأثیرات این پیشرفت بر اشتغال، تولید و سطح زندگی همه کارگران از جمله همان کارگرانی که باعث افزایش بوده‌اند.

می‌توان این نتیجه را هم پشت سر گذاشت و این سؤال را طرح کرد که: آیا اتحادیه‌ها در درازمدت و برای کل مجموعه کارگران، در واقع به مانهی برای افزایش دستمزدهای واقعی به سطحی که در غیر این صورت می‌بود تبدیل نگشته‌اند؟ اگر تأثیرشان در جمع نهایی، کاهش بهره‌وری نیروی کار بوده، مسلماً نیرویی در جهت پایین نگه داشتن یا کاهش دستمزد بوده‌اند و می‌توانیم پرسیم که: آیا نتیجه نبوده است؟

درست است، در ارتباط با بهره‌وری چیزی هست که باید در مورد جنبه اعتباری سیاست‌های اتحادیه‌ها گفته شود. اتحادیه‌ها در برخی حرفه‌ها بر معیارها جهت افزایش سطح مهارت و کاردانی اصرار ورزیده‌اند. اتحادیه‌ها در اوایل کارشان، برای حفظ سلامت اعضایشان کارهای زیادی کردند.

مطبوعات به مقایسه‌ای از

قیمت فروش بنزین در داخل برخی از کشورهای همسایه ایران و ارزش بین‌المللی آن پرداخته‌اند. بر اساس این گزارش‌های بین‌المللی عمده فروشی بنزین حدود ۰/۷۲ دلار بر آورده شده است، که بیشتر کشورهای دنیا با فروش بالاتر از این مقدار در آمد خوبی کسب کرده و قسمت اعظم بودجه و مخصوص هزینه زب بایر حمل و نقل عمومی خود را از مایه‌التفاوت آن تأمین می‌کنند. برخی از کشورها حتی مالیات مضاعفی بر فروش سوخت و همچنین مالیات بر ارزش افزوده آن برای خودروها وضع کرده و از محل آن به حمل و نقل عمومی پاره‌ان قابل توجهی جهت توسعه حمل و نقل عمومی، پائین نگاه داشتن قیمت بنزین و قیمت‌های نفت و گاز را به دست می‌آورند. در حالی که در ایران سوخت را با قیمت ۳۰۰۰ تومان هم بطور رسمی به تریکه صادر کند، اگرچه دامنه سود ایران کمی بهتر خواهد

قطر ۰/۲۴ دلار، بحرین ۰/۲۷ دلار، پاکستان ۱/۰۵ دلار، در عراق ۰/۹۷ دلار، در تاجیکستان ۱/۲۸ دلار و ترکیه ۲/۶۹ دلار بسیار بالاتر از قیمت فروش آن در ایران است. این تفاوت فاحش قیمت می‌تواند باعث بروز پدیده نا میوم قاجاق سوخت به کشورهای همسایه شود. مایه‌التفاوت قیمت سوخت در دو طرف مرز بسیاری از مرز نشینان کم‌در آمد را برای استفاده از مزیت قیمت به سمت قاجاق آن و سوسه می‌کند. بدین ترتیب در آمد سرشاری از قاجاق سوخت عاید عامل انتقال می‌شود که به هیچ‌وجه قابل مقایسه با در آمد حاصل از کار شرافتمندانه کشاورزی نیست. آیا دیگر کسی با امکان دستیابی به درآمد سهل الوصول قاجاق سوخت تمایلی به ناچیز را پدید می‌کند؟ وقتی تفاوت قیمت بنزین در دو طرف مرز ایران و ترکیه بالغ بر (۰/۱۲-۲/۶۹=۲/۵۷)دلاری در هر لیتر است، آیا مردم دو طرف مرز – بخصوص افراد بی‌کار به استفاده از مزیت قاجاق سوخت تحریک نمی‌شوند؟ عیار عایی دیگر یک فرد مرز نشین می‌تواند با انتقال سوخت در مخازن ۲۰ لیتری پلاستیکی دو جداره که بصورت جلیقه به زیر لباس قابل مشتق کسب کند، پس اگر یک فرد بی‌کار و یا کم در آمد، هفته‌ای یکبار با محموله ۲۰ لیتری گازوئیل به انظر فر تومان (۰/۹۲ دلار) قرار دهیم، پاره‌انه پرداختی برای هر لیتر بنزین به ۰/۸۲ دلار افزایش می‌یابد. و اگر مسیر قیمت از دو فروش داخلی بنزین طی سالیهای متوالی را بررسی کنیم، خواهیم دید که قیمت فروش بنزین در داخل در سالیان متوالی در حدود ۰/۱۲ دلار تقریباً ثابت مانده است. برخی از سیاستمداران پائین نگه داشتن قیمت فروش داخلی سوخت را برای جلوگیری از افزایش قیمت‌ها، توجیه می‌کنند، که با توجه به مسیر قیمت‌های سالیان گذشته ظاهراً این‌طور نبوده است. آنچه یقیناً به چشم می‌خورد رانگی است که بر اثر توزیع غیر عادلانه ثروت عمومی ملت به قشر خاصی از جامعه یعنی صاحبان اتومبیل شخصی داده می‌شود. این توزیع ثروت از این نظر عادلانه نیست، چونکه هرچه تمکن مالی خانواده هم بیشتر و تعداد اتومبیل شخصی آنها بیشتر و لوکس‌تر (یا مصرف بیشتر) باشد، رانت خانواده هم بیشتر خواهد شد، که این خلاف عدالت اجتماعی است. بهر صورت در مورد سوخت می‌توان گفت، که قیمت سائلز فروش بنزین در ایران علاوه بر اینکه فشاری بر بودجه جاری دولت وارد کرده و بر خلاف توزیع عادلانه ثروت عمومی هم هست، مفزرات دیگری هم دارد که در ادامه به برخی از آنها اشاره می‌شود.

۱- قیمت فروش بنزین در کشورهای همسایه ایران به ترتیب در

## اقتصادی

حجم قاجاق هم افزایش می‌یابد. مثلاً اگر مطبوعات از کشف مخازن ۵۰۰ هزار لیتری برای قاجاق سوخت خبر داده‌اند که زبان وارده به ایران را برای هر بار این حجم قاجاق به مایه‌التفاوت ۰/۶۰ دلاری باید حدود ۳۰۰ هزار دلار بر آورده شود. حال این سؤال مطرح است که چندین بار از این مخزن سوخت قاجاق شده و زبان وارده به کشور چه مقدار بوده است؟

عرضه می‌شد، آیا آنها بازم می‌توانای مالی برای سفرهای سیاحتی زیارتی نوروز امسال را داشتند؟ اگر به مصرف سوخت به برخی از روزهای تعطیل نوروز به حدود ۱۰۰ میلیون لیتر بنزین رسیده، بنگریم، در می‌یابیم که دولت ۳۰۰ هزار دلار بر آورده شود. دلار (یا حدود ۲۰۰ میلیارد تومان) پاره‌انه سفر به مسافرن نوروزی در یک روز پرداخت کرده است. اگر مایه‌التفاوت‌های قیمت سوخت بین المللی و فروش در داخل

# یارانه‌های پنهان سوخت



تومان از جیب هر ایرانی برداشت شده تاخارج پاره‌انه سفر خانوارهای صاحب اتومبیل شخصی تأمین شود، تا مسافرن نوروزی صاحب خودرو شخصی سوخت ارزانتری برای سفر دریافت کرده باشند. و اگر متوسط مسافت رفت و برگشت هر خانوار را فقط ۷۰ کیلومتر (تهران- شمال-تهران حدود ۵۰۰ کیلومتر) و (تهران-مشهد- تهران ۱۲۰۰ کیلومتر ...) و مصرف اتومبیل‌ها را در هر ۱۰۰ کیلومتر ۸ لیستر در نظر بگیریم، هر خانوار در سفر با اتومبیل شخصی بطور متوسط ۳۳ دلاری یعنی ۱۱۰۰۰ تومان پاره‌انه پنهان سوخت خودمقدار ۴۵۰ تومان بیشتر از پاره‌انه از طرفی اگر ازدیاد در آمد خانوارها و نه رانت سوخت باعث افزایش سفرهای نوروزی شده باشد، یابستی آمار رزرو و اشتغال تخت هتل‌ها و مهمانپذیرها با نقدهی در رستوران‌های بین راهی و مهمان‌میزان افزایش یافته باشد. در صورتیکه این مراکز از کاهش آمار واقعی ۰/۷۲ دلار (۲۴۰۰ تومانی و نه ۳۰۰۰ تومان وزیر نفت) به خانوارها

قیمت دلاری بنزین که از تقسیم قیمت فروش در داخل بر ارزش دلار بدست می‌آید، قبل و تا مدتی بعد از سهمیه‌بندی بنزین که با سهمیه‌های مشخصی (در ابتداء ۱۰۰ لیتر) ۱۰۰ تومان و آزاد آن ۴۰۰ تومان عرضه می‌شد و قیمت دلار حدود ۹۰۰ تومان بود، قیمت بنزین سهمیه‌ای تقریباً (قیمت اعظم مصرف) ۰/۱۱ دلار و آزاد آن ۰/۲۴ دلار بود. اکنون هم با عرضه بنزین سهمیه‌ای ۴۰۰ تومانی که بازم عمده مصرف داخلی را دارد، قیمت فروش داخلی با دلار ۳۲۰۰ تومان ۰/۱۵ دلار تقریباً ثابت مانده، اما قیمت فروش آزاد ۷۰۰ تومانی آن یا ۰/۱۲ دلار تقریباً نصف شده است. لذا با توجه به وجود قیمت ثابت در کشورهای همسایه از قاجاق بنزین از کشور کاسته نشده (بجز تعطیلات نوروز ۹۲ را به حساب رند در آمد خانوارها می‌گذارند، اما با توجه میزان پاره‌انه سوخت خودروها به این سؤال مطرح است که اگر سوخت واقعی ۰/۷۲ دلار (۲۴۰۰ تومانی و نه ۳۰۰۰ تومان انرژی آمریکا در سال

کشور را امروز هم ۰/۶۰ دلار و مصرف روزانه را باز همان ۶۳/۳ میلیون لیتر فرض کنیم، پاره‌انه سالانه پرداختی امروزه به اقلیت مردم صاحب اتومبیل با دلار ۳۲۰۰ تومان حدود ۴۵ هزار میلیارد تومان بالغ می‌شود. از تقسیم مبلغ فوق ۷۵ میلیون جمعیت کشور سالانه ۶۰۰ هزار تومان (و ماهیانه ۵۰۰۰۰ تومان) سهم هر ایرانی برای یاری رسانی به صاحبان اتومبیل شخصی است یعنی ۵۰۰۰۰ تومان از جیب اکثریت مردم بدون ماشین کشور برداشته شده و جیب اقلیت صاحب اتومبیل شخصی واریز می‌شود، این مبلغ در نگاه اولیه خودمقدار ۴۵۰ تومان بیشتر از پاره‌انه سرائه واریزی طرح هدفمندی پاره‌انه برای هر ایرانی است.

مسئولین تعداد زیاد سفر در مراتب قاجاق بنزین از کشور کاسته نشده (بجز تعطیلات نوروز ۹۲ را به حساب رانت سوخت باعث افزایش سفرهای نوروزی شده باشد، یابستی آمار رزرو و اشتغال تخت هتل‌ها و مهمانپذیرها با نقدهی در رستوران‌های بین راهی و مهمان‌میزان افزایش یافته باشد. در صورتیکه این مراکز از کاهش آمار واقعی ۰/۷۲ دلار (۲۴۰۰ تومانی و نه ۳۰۰۰ تومان وزیر نفت) به خانوارها

شد، ولی بازم قاجاقچی می‌تواند در هر لیتر حدود (۰/۹۴-۲/۶۹) دلار در آمد داشته باشد. یقیناً عمده قاجاق کالا و سوخت توسط کوله برها یا اصطلاحاً تجارتن جملدانی، بصورت جزیی و یا مرز نشینان در جلیقه‌های دو جداره برای تأمین در آمد خانواده انجام نمی‌شود، بلکه با کانیتز یا ترابر و کشتی نفتکش و لنج سوخت (با کالاهای دیگر) در سطح وسیعی انجام می‌شود.

قاجاقچی‌ها می‌شود دیگر قابل مقایسه با رقم ۵۰ دلار در هر نوبت نیست و می‌شوان حدس زد که چه سود کالای عاید قاجاقچی‌ها شده و چه زبان هنگفتی به اقتصاد ملی کشورهای دیگر وارد می‌شود. این پدیده نا میوم تا زمانی ادامه خواهد داشت که قیمت فروش کالا و همچنین میزان وفور آنها در دو طرف مرز به تعادل نسبی نرسیده و سوخت، در اکثر مصرف هر لیتر سوختی که غیر قانونی وارد شده باشد، هرچه این تفاوت قیمت یا میزان وفور کالا و تقاضا در دو طرف مرز زیادتر باشد،

● **سهامدارانی** که به موجب گواهینامهٔ حق تقدم خرید سهام جدید، دارای مطالبات به میزان بهای سهام جدید می‌باشند، می‌بایست طرف مهلت مقرر ضمن تکمیل گواهی حق تقدم، مبنی بر اعلام موافقت با تبدیل مطالبات به سرمایه، مراتب را با پست سفارشی به نشانی تهران ،خیابان وصال شیرازی نرسیده به بلوار کشاورز شماره ۱۲۱ ارسال نموده و یا مدارک را مستقیماً به دفتر مرکزی / دفتر سهام شرکت واقع در تهران ، خیابان وصال شیرازی نرسیده به بلوار کشاورز شماره ۱۲۱ تحویل و رسید دریافت نمایند.



**www.kosarfcی.ir**

شنبه ۳۰ شهریور ۱۳۹۲- ۱۵ دیقعدده ۱۴۴۴- ۲۱ سپتامبر ۲۰۱۳- شماره ۳۵۶۹۵

هم وارد محیط زیست می‌شد. لازم به یادآوری است که میزان مصرف سرانه- ۳ میلیون لیتر سوخت از استان سیستان و بلوچستان خبر داده است! توجه به مایه‌التفاوت قیمت فروش سوخت بین درایران و قیمت بین‌المللی آن میزان زیان سالیانه وارده به اقتصاد ایران روزانه ۱/۸ میلیون دلار (۵/۸ میلیارد تومان) و سالانه حدود ۶۵۰ میلیون دلار (حدود ۲/۲ هزار میلیارد تومان) برآورد می‌شود. اگر سوخت به قیمت بین‌المللی فروخته‌شده و ۲/۲ هزار میلیارد تومان یادشده در سال در این استان محروم سرمایه‌گذاری می‌شد، آیا با کاهش آمار بیکاری بالای موزم مردم این استان روبرو نشده و زمینه‌زوری آوری آنها به قاجاق کم‌تر نمی‌شد؟

اما اینجا این سؤال جایزاست که با سالانه ۲/۲ هزار میلیارد تومان سرمایه‌گذاری چه تعداد فرصت شغلی واقعی و مفید در کشاورزی و صنایع کوچک مانند صنایع نساجی، دوزندگی لپس، فانددگی، سراجی و با اقدامات موثر مانند توسعه کیفی و مسائل نقلیه عمومی و همچنین کمی آنها (افزایش تعداد علاقه‌مندین تویع پول نفت (بیت المال) یابستی تنها در وسایل نقلیه عمومی مانند اتوبوس، قطار، تاکسی و هواپیمای اتومبیل شخصی سرمایه‌گذاری کرد.

بسا اقدامات موثر مانند توسعه کیفی و مسائل نقلیه عمومی و همچنین کمی آنها (افزایش تعداد وسایل نقلیه عمومی) می‌توان مردم را برای پذیرش وسایل نقلیه جمعی بجای وسایل نقلیه شخصی ترغیب کرد. یعنی همراه با توسعه کمی یابستی البته به توسعه کیفی وسایل نقلیه عمومی هم اندیشید. مغربولیت وسائل نقلیه عمومی و پذیرش آنها بجای اتومبیل شخصی موقعی اتفاق می‌افتد که شخصی استفاده کننده بتواند برنامه حرکت خود را قبل تعیین کرده و به موقع به محل کار خود مطابق برنامه اش برسد، که این موضوع به نظر نگارنده در حمل و نقل درون شهری شامل موارد ذیل است:

الف) اتوبوس‌ها یابستی دارای برنامه حرکت شبانه روزی منظمی بود که گذشته از اعلام زمان حرکت در هر ایستگاه مسافر برنامه کامل حرکت تمام اتوبوس‌های شهری را بصورت دفترچه‌ای در اختیار داشته و این برنامه‌ها از روی شبکه‌های اجتماعی قابل برداشت هم باشند. سمسما زمانبندی حرکت در اوقات بر تردد شروع کار در صبح و بعد از ظهر و اوقات کم تردد شبانه می‌تواند متفاوت تنظیم شود. مثلاً اگر زمانبندی حرکت در ترافیک رفت و برگشت کارمندان و مدارس برای هر ده دقیقه یابستی تنظیم شود، در اوقات کم تردد شبانگاهی می‌تواند مطابق برنامه برای هر یک ساعت تنظیم شود که مسئله زمانبندی از مهمترین قسمت‌های برنامه است.

ب) مسئله زمانبندی حرکت منافع مسافرن رعایت می‌شود، حفظ درآمد شرکت‌های حمل و نقل عمومی، منافع راننده‌ها و منافع صاحبان وسائل نقلیه عمومی هم باید رعایت شود، در غیر این صورت آمیدی به بهبود شرایط حمل و نقل عمومی و کاهش آلاینده‌های زیست محیطی نیست.

ادامه دارد

# آگهی پذیرهنویسی افزایش سرمایه شرکت مالی و اعتباری کوثر مرکزی سهامی عام

## به شماره ثبت ۴۳۴۲۵۹

**۱۳) در صورت عدم تمایل به مشارکت در افزایش سرمایه، سهامداران می‌توانند در مهلت تعیین شده برای پذیرهنویسی نسبت به واگذاری حق تقدم خود از طریق فرابورس ایران اقدام نمایند. با توجه به قابلیت معامله مکرر حق تقدم خرید سهام شرکت، خریداران نهایی می‌بایست قبل از پایان مهلت پذیرهنویسی نسبت به واریز بهای سهام جدید به حساب شمارهٔ ۰۶۰۶-۳۳۴۴۷۰۲۱۰۲۱ این شرکت نزد بانک صادرات شعبهٔ وصال شیرازی کد ۳۰۰۰ اقدام کرده و رسید بانکی مربوطه، به انضمام گواهینامهٔ حق تقدم خرید جدید را ظرف مهلت مقرر با پست سفارشی به نشانی تهران ، خیابان وصال شیرازی نرسیده به بلوار کشاورز شماره ۱۲۱ ارسال نموده و یا مدارک را مستقیماً به دفتر مرکزی/ دفتر سهام شرکت واقع در تهران ،خیابان وصال شیرازی نرسیده به بلوار کشاورز شماره ۱۲۱ تحویل و رسید دریافت نمایند. بدیهی است در صورت عدم ارسال مستندات یاد شده یا عدم واریز بهای اسمی، سهام جدید به آنها تعلق نخواهد گرفت.**

**۱۴) حق تقدم سهامدارانی که در مهلت مقرر از حق تقدم خود استفاده ننموده‌اند و همچنین پاره سهم‌های ایجاد شده، توسط شرکت از طریق فرابورس ایران عرضه و مبلغ حاصل از فروش پس از کسر هزینه‌ها و کارمزد متعلقه به حساب بستنکاری سهامداران منظور خواهد شد.**

### نکات مهم:

- مسئولیت صحت و قابلیت اتکای اطلاعات اعلامیهٔ پذیرهنویسی بر عهدهٔ ناشر است.
- ناشر، شرکت تأمین سرمایه، حسابرِس، ارزش یابان و مشاوران حقوقی ناشر، مسئول جبران خسارت وارده به سرمایه‌گذارانی هستند که در اثر قصور، تقصیر، تخلف و یا به دلیل ارائهٔ اطلاعات ناقص و خلاف واقع در عرضهٔ اولیه که ناشی از فعل یا ترک فعل آنها باشد، متضرر گردیده‌اند.
- ثبت اوراق بهادار نزد سازمان بورس و اوراق بهادار، به منظور حصول اطمینان از رعایت مقررات قانونی و مصوبات سازمان بورس و اوراق بهادار و شفافیت اطلاعاتی بوده و به منزلهٔ تأیید مزایا، تضمین سودآوری ویا توصیه و سفارشی درمورد شرکت‌ها یا طرح‌های مرتبط با اوراق بهادار توسط سازمان نمی‌باشد.
- با توجه به زمان برگزاری مجمع عمومی عادی سالیانهٔ شرکت، این افزایش سرمایه تا تاریخ برگزاری مجمع عمومی عادی نزد مرجع ثبت شرکت‌ها به ثبت خواهد رسید.
- سایر افرادی که تمایل به خرید حق تقدم عرضه شده در فرابورس ایران را دارند جهت کسب اطلاعات بیشتر در خصوص فعالیت شرکت، می‌توانند به سایت اینترنتی شرکت به آدرس **www.kosarfcی.ir** مراجعه و یا با شمارهٔ تلفن **۸۲۱۳۳۱۷۰ -۰۲۱** تماس حاصل نمایند.
- گزارش توجیهی هیئت مدیره در خصوص افزایش سرمایه، گزارش بازرِس قانونی در این خصوص و همچنین بیانیهٔ ثبت سهام جدید در سایت اینترنتی شرکت به آدرس **www.kosarfcی.ir** و سامانه جامع اطلاع رسانی ناشران به آدرس **www.codal.ir** در دسترس می‌باشد.



به اطلاع می‌رساند به استناد مصوبهٔ مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت مالی و اعتباری کوثر مرکزی (سهامی عام) مورخ **۱۳۹۲/۰۴/۲۵**، جلسه هیئت مدیره مورخ **۱۳۹۲/۰۶/۱۳**، مجوز شمارهٔ۱۳۳۱۱۷۸/۱۲۱ مورخ **۱۳۹۲/۰۵/۰۷** سازمان بورس و اوراق بهادار و مجوز شمارهٔ ۵۰۲۹۵ مورخ **۱۳۹۲/۰۲/۲۵** بانک مرکزی جمهوری اسلامی ایران، مقرر گردید سرمایه شرکت از طریق صدور سهام جدید از مبلغ **۵۰۰۰،۰۰۰**میلیون ریال به مبلغ **۳۰۰،۰۰۰**میلیون ریال، منقسم به **۳،۰۰۰**میلیون سهم یکهزار ریالی به شرح زیر افزایش یابد:

- ۱) سرمایه فعلی شرکت:** ۱،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
- ۲) مبلغ افزایش سرمایه:** ۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
- ۳) مبلغ سرمایه پس از افزایش:** ۳،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰،۰۰۰ ریال
- ۴) ارزش اسمی هر سهم:** یکهزار ریال
- ۵) تعداد سهام عرضه شده:**۱،۵۰۰،۰۰۰،۰۰۰ سهم
- ۶) نوع سهم:** با نام
- ۷) محل افزایش سرمایه :** مطالبات حال شده سهامداران و آورده نقدی
- ۸) موضوع افزایش سرمایه:** رعایت الزامات قانونی مصوبهٔ شورای پول و اعتبار مبنی بر افزایش سرمایه موسسات مالی و اعتباری و همچنین به منظور اصلاح و بهبود نسبت کفایت سرمایه، کاهش ریسک مالی از طریق بهبود بافت مالی، افزایش ظرفیت برای توسعه فعالیت‌های سودآور، حفظ توان رقابت پذیری در صنعت بانکداری کشور
- ۹) به هر صاحب سهم، در ازای هر یک سهم متعلقه در تاریخ۱۳۹۲/۰۶/۱۳، تعداد یک حق تقدم خرید سهم جدید تعلق می‌گیرد. بدیهی است تعداد دقیق سهام و حق تقدم های متعلقه هر سهم در گواهینامهٔ حق تقدم محاسبه و به سهامداران اعلام خواهد شد.**
- ۱۰) سهامدارانی که ظرف مدت هفت روز از تاریخ انتشار آگهی به علت تغییر آدرس و یا به هر دلیل، گواهینامهٔ حق تقدم خود را دریافت ننمایند، می‌توانند جهت دریافت گواهینامهٔ مربوطه به آدرس مندرج در بند ۱۲ این آگهی مراجعه نمایند.**
- ۱۱) مهلت استفاده از حق تقدم در خرید سهام جدید، ۶۰ روز از تاریخ انتشار آگهی می‌باشد.**
- ۱۲) سهامداران محترمی که تمایل به استفاده از حق تقدم خود دارند، حسب مورد باید بر اساس موارد بیان شدهٔ زیر اقدام نمایند:**

● **سهامدارانی که به موجب گواهی حق تقدم خرید سهام جدید، فاقد مطالبات بوده و یا مطالبات آنان، بهای سهام جدید را تأمین نمی‌کنند، می‌بایست طرف مهلت مقرر بهای سهام یا مابه‌التفاوت آن را به حساب شمارهٔ ۰۶۰۶-۳۳۴۴۷۰۲۱۰۲۱ این شرکت نزد بانک صادرات شعبهٔ وصال شیرازی کد ۳۰۰۰ و واریز و رسید بانکی مربوطه را به انضمام گواهینامهٔ حق تقدم خرید سهام جدید، ظرف مهلت استفاده از حق تقدم، با پست سفارشی به نشانی تهران ،خیابان وصال شیرازی نرسیده به بلوار کشاورز شماره ۱۲۱ طبقه نهم کد پستی ۱۴۱۶۱۶۴۴۶ ارسال نموده و یا مدارک را مستقیماً به دفتر مرکزی/ دفتر سهام شرکت واقع در تهران ،خیابان وصال شیرازی نرسیده به بلوار کشاورز شماره ۱۲۱ طبقه نهم تحویل و رسید دریافت نمایند.**











## لجپار گویگاه

**تصویب ۴ طرح عمرانی و خدماتی در خورویپابانک**

خورویپابانک - خبرنگار اطلاعات: در جلسه کار گروه تخصصی مسکن و شهرسازی خورویپابانک، چهار طرح عمرانی و خدماتی مورد بررسی و تصویب قرار گرفت.

فرماندار خورویپابانک با اشاره به ساخت واحدهای صنعتی در مناطق شهری و روستایی گفت: با ایجاد و تکمیل این طرح‌ها بخش مهمی از نیازمندی‌های شهرستان تأمین می‌شود.

حسن فیروزی افزود: در این راستا تعامل و هماهنگی مسئولان نقش بسزایی در توسعه این بخش‌ها دارد.

وی ساخت دو واحد امدادری، یک واحد تولید کیک و کلوچه، یک واحد تولید اسیدکلریدریک و سولفات سدیم ناخالص را از مهمترین مصوبات این کارگروه بیان کرد.

**پایان لوله‌گذاری آب و فاضلاب مسکن مهر در فولادشهر**

زرین شهر - خبرنگار اطلاعات: با تلاش آفای فولادشهر، لوله‌گذاری بیش از ۱۸ هزار متر از آب و فاضلاب مسکن مهر فولادشهر به پایان رسید.

خدمات رسانی به واحدهای مسکن مهر همراه با پیشرفت فیزیکی قابل توجه ادامه دارد و براین اساس، لوله‌گذاری آب محله ۴۳ و ۴۴ و لوله‌گذاری و انتقال فاضلاب مسکن مهر محله‌های ۴۱، ۴۲، ۴۳ و ۴۴ به دستور کار قرار گرفت، به گونه‌ای که تاکنون ۳۱ هزار و ۹۸۴ متر طول عملیات لوله‌گذاری آب و انتقال فاضلاب مسکن مهر محله‌های ۴۱، ۴۲، ۴۳، ۴۴ و ۴۵ فولادشهر بوده است و همچنین اجرای این پروژه تاکنون ۹ میلیون و ۹۸۴ میلیون ریال هزینه دربرداشته است.

اجرای این عملیات که با هدف تأمین آب سالم و بهداشتی و جمع‌آوری، دفع و انتقال فاضلاب به صورت بهداشتی صورت گرفته، بدون وقفه در حال اجراست. در این پروژه لوله‌های به اقطار ۱۱۰، ۱۲۰، ۱۵۰، ۲۰۰، ۳۰۰ و ۴۰۰ میلی‌متر از جنس پلی اتیلن به کار رفته است.

**مقام بر تر تعاونی‌های خراسان‌رضوی به نیشابور رسید**

نیشابور - خبرنگار اطلاعات: تعاونی اعتبار فرهنگیان نیشابور تعاونی برتر خراسان رضوی شد. رئیس هیأت‌مدیره شرکت تعاونی اعتبار فرهنگیان نیشابور با اعلام این خبر افزود: تعاونی «بر تر ملی» اعتبار فرهنگیان نیشابور دوباره توانست در هشتمین جشنواره تجلیل از کارآفرینان و تعاون‌گران برتر خراسان رضوی به عنوان تعاونی برتر شناخته شود.

ابوالقاسم اثنی عسری افزود: این تعاونی در سال ۱۳۵۶ فقط با ۴۵ عضو فرهنگی و با سرمایه ۲۲ هزار و ۵۰۰ تومان شروع به کار کرد و تا پایان سال ۱۳۹۱ شمار اعضا ۵۰۰ نفر و میزان سرمایه به ۱۰ میلیارد و ۵۸۶ میلیون تومان رسید. وی افزود: این تعاونی در جشنواره تعاونی‌های کشور در شهریور ۸۹ موفق شد مقام (تعاونی برتر ملی کشور) را کسب و تندیس و لوح تقدیر دریافت کند.

او گفت: تندیس و لوح تقدیر همایش ملی تعاونی‌های برتر سال ۹۰، جشنواره تجلیل از کارآفرینان و تعاون‌گران برتر خراسان‌رضوی ۹۱ هم با حضور وزیر کار و جشنواره تجلیل از کارآفرینان و تعاون‌گران خراسان رضوی شهریور ۹۲ از افتخارات دیگر این تعاونی است.

**آغاز برداشت گردو در زرن**

کرمان - خبرنگار اطلاعات: برداشت گردو در زرن آغاز شد. مدیر جهاد کشاورزی زرن متوسط برداشت گردو در شهرستان زرن را دو تن در هر هکتار اعلام کرد و گفت: آسماں با توجه این که سرمازگی شدیده به باغ‌های گردو بین ۱۰۰ تا ۱۰۷ درصد خسارت وارد آورده، در هر هکتار ۳۰۰ کیلوگرم گردو از رقم مختلف برداشت می‌شود.

سیدعلی امیری افزود: پیش‌بینی می‌شود امسال ۱۰۵ تن گردو در زرن برداشت شود. وی سطح زیر کشت گردو را در زرن ۵۰۴ هکتار اعلام کرد و افزود: بیشترین سطح زیر کشت در این منطقه مربوط به دهستان‌های حنکن و جرجانک است.

**توانمندسازی راهبردی مدیرت زیست بومی تالاب‌ها در ارومیه**

ارومیه به خبرنگار اطلاعات: دومین دوره آموزشی توانمندسازی راهبردی مدیرت زیست بومی تالاب‌ها با حضور کارشناسان تخصصی ادارات کل حفاظت محیط زیست مراکز استان‌ها به میزبانی اداره کل حفاظت محیط زیست آذربایجان غربی برگزار شد.

براساس برنامه اول این دوره، استان‌های کردستان، قم و گلستان به ارائه برنامه مدیریت زیست بومی کار گاهی خود پرداختند.

تبریز - خبرنگار اطلاعات:

فرش چین رقیب فرش ایران است. مدیرعامل اتحادیه شرکت‌های تعاونی فرش آذربایجان شرقی گفت: فرش ایران علیرغم کیفیت بالا به علت بالا بودن هزینه مواد اولیه و دستمزد نیروی انسانی در بازارهای جهانی، در ردیف دوم قرار دارد و فرش چینی رقیب فرش ایران است.

محمود خدایی افزود: هزینه تولید فرش رقیبای خارجی از جمله کشور چین با توجه به این‌که از دست‌پا، مواد اولیه و نیروی انسانی به دست‌مزد کم برخوردارند، یک سوم هزینه‌ها تولید فرش ایران است.

وی با اشاره به جایگاه فرش ایران در بازارهای جهانی گفت: با این‌که قیمت تمام شده فرش‌های چین پایین‌تر از فرش‌های ایرانی است اما فرش ایرانی به لحاظ برخورداری از کیفیت بالا رتبه اول جهانی را دارد.

او از متولیان امر خواست با ارائه تسهیلات ویژه به بافندگان فرش، تعاونی فرش آذربایجان شرقی امنیت تأمین مواد اولیه و بیمه قالیباان، از

## کمیته امداد و کانون کارشناسان رسمی دادگستری یزد تفاهمنامه همکاری امضا کردند

رفع مشکلات محرومان به ویژه تسهیل در رسیدگی به پرونده‌های حقوقی آنان به‌افزار رسید.

وی استفاده‌پهنه از امکانات طرفین برای رفاه مددجویان، ارائه خدمات کارشناسی مطلوب، به‌موقع و حتی امکان سریع به مددجویان و تخفیف هزینه‌های کارشناسی به مددجویان

## یک نوبته بودن ۹۰درصد مدارس استان اردبیل

اردبیل - خبرنگار اطلاعات: ۹۰ درصد مدارس استان اردبیل یک نوبته هستند. احمد محمودزاده مدیرکل آموزش و پرورش اردبیل با بیان مطلب بالا در جلسه شورای معاونان افزود: برای آغاز سال جدید تحصیلی آمادگی کامل داریم و در این زمینه انتظار می‌رود که سال تحصیلی کده‌دغه و بی حاشیه‌ای داشته باشیم. وی با بیان این که توزیع برنامه‌های سادی و شبانه‌روزی و حق سرویس کمکی برای روان‌سازی امور مدارس است، افزود: با این اقدام مشکلات زیادی بر طرف می‌شود.

او گفت: ۱۲۰۰ نیروی انسانی با سبایت بومی‌سازی و تخصصی کردن بدون افزایش حتی یک ریال اضافه تدریس در استان ساماندهی شده است. وی همچنین از برگزاری مانور سراسری بازگشایی مدارس در استان اردبیل خبر داد و افزود: این مانور با حضور ابراهیم مسخرخیر معاون آموزش متوسطه وزیر آموزش و پرورش در مدارس استان اردبیل و در صورت تمادین در مدرسه سرانه شاهد هیئت ا ۲۳ در خیابان شهدا سهرای امیر گزای می‌شود.

مدیرکل آموزش و پرورش اردبیل افزود: در همه شاخص‌های ارزیابی شده وزارت حائز رتبه‌های برتر کشوری بوده‌ام و اکثر ا رتبه‌های اول تا پنجم را به خود اختصاص داده‌ام. وی شعار سال جدید تحصیلی را زرقای علمی و تربیتی

# فرش ایران از نظر کیفیت در جهان بی‌رقیب است



شغلی قالیباان را یکی از مهمترین مشکلات آنها دانست و گفت: بیشتر تولیدکنندگان فرش با توجه به بالا

بودن هزینه دستمزد قالیباان مجبور به فروش فرش شانمزه و واسطه‌گران می‌شوند و این مشکل تهدیدی برای

اگری گفت: از مهمترین زمینه‌های این تفاهمنامه همکاری ارائه نظریه و مشاوره کارشناسی پرونده‌های حقوقی و کفیزی مددجویان تحت حمایت که مددجویان با آن مواجه هستند. مسایل حقوقی است، افزود: این مسایل و مشکلات با همکاری و کلا و مشاوره می‌تواند حل شود.

بندرعباس - خبرنگار اطلاعات: استاندار هرمزگان گفت: عملکرد شیلات هرمزگان در حوزه اشتغال

بهرانه پنجم توسعه به خوبی برای حوزه اشتغال نقشه راه را ترسیم کرده است و باید تلاش کنیم حوزه اشتغال مبتنی بر علوم روز، فناوری‌ها و عالمانه راهبری و مدیریت شود.

عزیزی تأکید کرد: توجه به اشتغال خانگی، یواسازی ظرفیت‌های جدید براساس کار علمی و کارشناسانه می‌تواند توسعه‌یافتگی حوزه اشتغال در استان را تقویت کند.

وی با بیان این‌که با گذشت حدود ۵ ماه از سال، ۳۳ درصد از میزان اشتغال تحقق شده استان محقق شده است، یادآور شد: نیازمند تمرکز و تلاش بیشتری در ماه‌های باقیمانده سال هستیم.

عزیزی همچنین به برگزاری جشنواره شهیدهای در هر مرزگان و سپس مهم‌یزایدم‌مورد توجه تمامی اشاره کرد و افزود: یکی از پارامترهای دخیل در شنش عملکردی مدیران توجه به کارنامه آنها در ایجاد اشتغال

فرماندار قوچان با اعلام این خبر افزود: از این پس معافیت کامل حقوق گمرکی و سود بازرگانی خرید کالا تا سقف ۵۰ دلار به صورت روزانه و در ازای هر مرز نشینان اعمال خواهد شد. اسماعیل حیدری آزاد با اشاره به محدودیت‌های ایجاد شده در مبادلات تجاری مرز باجگیران و بروز مشکلات معیشتی برای مرزنشینان در سال‌های اخیر اظهار داشت: در همین زمینه با عنایت به اهمیت این موضوع و پیگیری‌های فرمانداری قوچان، مجوز اعمال معافیت کامل حقوق گمرکی مرزنشینان شهرستان از سوی استاندار خراسان رضوی و رئیس شورای ساماندهی مبادلات مرزی وی ابرار امیدواری کرد: با اجرای معافیت‌ها، زمینه رونق تجارت و بازرگانی در مرز باجگیران فراهم شود و سطح معیشت و رفاه مردم این ناحیه افزایش یابد.

شنبه ۳۰ شهریور ۱۳۹۲ - ۱۵ دیقعد ۱۴۳۴ - ۲۱ سپتامبر ۲۰۱۳ - شماره ۲۵۶۹۵

## تعمید آمایش اتباع خارجی در خراسان رضوی

مشهد- خبرنگار اطلاعات: طرح آمایش اتباع خارجی در خراسان رضوی تمهید شد.

مدیرکل امور اتباع و مهاجرین خارجی استانداری خراسان رضوی با اعلام این خبر افزود: مرحله نهم طرح آمایش اتباع خارجی برای تمهید و تعویض کارت‌های آمایش آنان در این استان تا ۳۱ شهریور تمهید شده است.

محمد جمعی با اشاره به مرحله نخست این طرح که از اول تیر تا ۳۱ مرداد انجام شد، افزود: بیش از ۸۵ درصد از اتباع خارجی ساکن استان در طرح تمهید یک ساله مدارک اقامت خود شرکت کردند.

وی افزود: از آن جا که ۲۰ هزار نفر از اتباع خارجی مقیم استان به علل مختلف نتوانستند در مهلت تعیین شده برای تمهید یک ساله مدارک خود مراجعه کنند، با مجوز وزارت کشور طرح یادشده تا ۳۱ شهریور تمهید شده است.

به گفته وی در روز پانی هفته گذشته بیش از ۳۰۰۰ نفر از اتباع خارجی که در مرحله نخست طرح آمایش موفق به مراجعه نشده بودند، برای تمهید مهلت کارت‌های اقامت خود مراجعه کردند.

وی یادآور شد: پناهندگان دارای کارت آمایش مرحله هشتم که تاکنون مراجعه نکرده‌اند می‌توانند در مهلت مذکور با مراجعه به این اداره کل برای تمهید مهلت کارت‌های اقامت خود اقدام کنند.

۱۵۰ هزار تبعه خارجی دارای مدارک معتبر اقامت در خراسان رضوی حضور دارند که بیشتر آن‌ها را مهاجران افغان تشکیل می‌دهند.

## معافیت از حقوق گمرکی برای مرزنشینان قوچان

فرماندار قوچان با اعلام این خبر افزود: از این پس معافیت کامل حقوق گمرکی و سود بازرگانی خرید کالا تا سقف ۵۰ دلار به صورت روزانه و در ازای هر مرز نشینان اعمال خواهد شد.

اسماعیل حیدری آزاد با اشاره به محدودیت‌های ایجاد شده در مبادلات تجاری مرز باجگیران و بروز مشکلات معیشتی برای مرزنشینان در سال‌های اخیر اظهار داشت: در همین زمینه با عنایت به اهمیت این موضوع و پیگیری‌های فرمانداری قوچان، مجوز اعمال معافیت کامل حقوق گمرکی مرزنشینان شهرستان از سوی استاندار خراسان رضوی و رئیس شورای ساماندهی مبادلات مرزی وی ابرار امیدواری کرد: با اجرای معافیت‌ها، زمینه رونق تجارت و بازرگانی در مرز باجگیران فراهم شود و سطح معیشت و رفاه مردم این ناحیه افزایش یابد.

فرماندار قوچان با اعلام این خبر افزود: از این پس معافیت کامل حقوق گمرکی و سود بازرگانی خرید کالا تا سقف ۵۰ دلار به صورت روزانه و در ازای هر مرز نشینان اعمال خواهد شد.

اسماعیل حیدری آزاد با اشاره به محدودیت‌های ایجاد شده در مبادلات تجاری مرز باجگیران و بروز مشکلات معیشتی برای مرزنشینان در سال‌های اخیر اظهار داشت: در همین زمینه با عنایت به اهمیت این موضوع و پیگیری‌های فرمانداری قوچان، مجوز اعمال معافیت کامل حقوق گمرکی مرزنشینان شهرستان از سوی استاندار خراسان رضوی و رئیس شورای ساماندهی مبادلات مرزی وی ابرار امیدواری کرد: با اجرای معافیت‌ها، زمینه رونق تجارت و بازرگانی در مرز باجگیران فراهم شود و سطح معیشت و رفاه مردم این ناحیه افزایش یابد.

## افزایش مصرف آب در خراسان شمالی

بجنود- خبرنگار اطلاعات: به علت گرمای شدید تابستان امسال و ادامه آن، مصرف آب آشامیدنی شهروندان ۱۸ شهرستان خراسان شمالی ۵۳۵۰۴۰ درصد افزایش یافت.

مدیرعامل شرکت آب و فاضلاب شهری خراسان شمالی با اعلام این مطلب افزود: بیشترین افزایش مصرف آب در ماه‌های مربوط به شهر بجنود است.

سیدابراهیم علوی گفت: برای نهداینه کردن فرهنگ صحیح مصرف آب بین شهروندان و آشنا کردن آنها با نشیوه‌های بهینه مصرف آب، برشور توصیه‌هایی برای بهینه‌سازی مصرف آب در مناطق حاشیه شهر بجنود در مرکز استان توزیع شده است.

افزود: مردم باید شیر آلات و لوازم کولرهای آبی را نشت گیری کنند، تا شاهد افت فشار آب در شبکه‌های ابرسانی نباشیم.

وی با اشاره به این که به موازات این اقدام پیرامون تأمین و تقویت منابع توزیع آب آشامیدنی، شرکت آب و فاضلاب خراسان شمالی اقدام به نشت‌گیری شبکه‌های آب کرده است گفت: قرار است با تعامل و همکاری شهرداری بجنود آب شبکه‌های سبز از آب آشامیدنی جدا شود و آبیاری فضای سبز شهرداری‌ها را به شبس موکل کرده است،

تا از افت و قطعی آب جلوگیری شود. او فاضلاب نیز منابع جدیدی را وارد مدار می‌گفت: شرکت آب و فاضلاب نیز منابع جدیدی را وارد مدار بهر میرداری کرده است تا بحران گرما را پشت سر بگذارد.

ازدواج کنید!

همسان گزینی

معرفی افراد مناسب

تلفن گویا (۲۴ساعته)

۰۲۱-۶۴۰۸۹

تلفن گویا (۲۴ساعته)

۰۲۱-۶۴۰۸۹

ازدواج کنید!

همسان گزینی

معرفی افراد مناسب

تلفن گویا (۲۴ساعته)

۰۲۱-۶۴۰۸۹

تلفن گویا (۲۴ساعته)

۰۲۱-۶۴۰۸۹

آگهی مزایده

فروش زمین در شهرستان گنجه رودبار

شهرکی در نظر داریم زمین مزروعی مزاد خود را واقع در قریه گنجه رودبار به متراژ تقریبی ۱۲۴۰۰ مترمربع از طریق مزایده به فروش رساند جهت دریافت برگ تشرایط مزایه با شماره تلفن ۰۹۹۲۳۰۴۶۸۹۴۲۵ آقای فرزاد تماس حاصل فرمایند.

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده

مجمع ساحتی تفریحی امیرکبیر

(شرکت سهامتی خاص) ثبت شده به شماره ۱۲۲۴

از کلیه سهامداران شرکت دعوت میگردد تا در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده صاحبان سهام که در ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۳۹۲/۷/۱۳ در محل دفتر صندوق حمایت و بازنگشتگی آینده‌ساز به آدرس تهران- بزرگراه آفریقا- خیابان شهید عاطفی غربی - پلاک ۶- طبقه دوم جهت شرکت بگردند، حضور بهم رسانید.
**دستور جلسه:** ۱- انتخاب مدیران و تصویب افزایش سرمایه شرکت، ۲- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق‌العاده میباشد.
**هیئت مدیره**
**مجمع ساحتی تفریحی امیرکبیر (سهامی خاص)**

آگهی دعوت مجمع عمومی فوق العاده

شرکت تعاونی مسکن مهر ۵ منطقه ۹

به شماره ثبت ۲۲۳۶۳۹ (نوبت اول)

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضاء محترم می‌رساند که مجمع عمومی فوق‌العاده نوبت اول در محل تهران- خیابان آذربایجان روبروی بیمارستان شهربار مسجد خوی‌ها برگزار می‌گردد، حضور بهم رسانید.
**دستور جلسه:** ۱- انتخاب مدیران و تصویب افزایش سرمایه شرکت، ۲- سایر مواردی که در صلاحیت مجمع عمومی فوق‌العاده میباشد.
**هیئت مدیره**
**مجمع عمومی ساحتی تفریحی امیرکبیر (سهامی خاص)**

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه

شرکت تعاونی مسکن مهر ۵ منطقه ۹

به شماره ثبت ۲۲۳۶۳۹ (نوبت اول)

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضاء محترم می‌رساند که مجمع عمومی نوبت اول سالیانه صاحبان سهام که در ساعت ۱۴ روز شنبه مورخ ۱۳۹۲/۸/۶ در محل تهران- خیابان آذربایجان روبروی بیمارستان شهربار مسجد خوی‌ها برگزار می‌گردد، حضور بهم رسانید.
**دستور جلسه:** ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرسین ۲- طرح و تصویب صورت‌های مالی تهیه به سالیان ۹۱ و طرح و تصویب بودجه سال ۹۲ ۳- طرح و تصویب هزینه‌های شرکت و نحوه پرداخت اعضاء ۴- تعیین شخص اشیده شرکت در تعیین روزنامه جهت درج آگهی ۵- انتخاب هیات مدیره و بازرسین و تصویب برنامه عمرانی ۶- سایر موارد.
**هیئت مدیره**

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول

مجمع عمومی عادی نوبت اول

مجمع عمومی عادی نوبت اول

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضاء محترم می‌رساند که مجمع عمومی عادی نوبت اول در محل تهران- خیابان آذربایجان روبروی بیمارستان شهربار مسجد خوی‌ها برگزار می‌گردد، حضور بهم رسانید.
**دستور جلسه:** ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرسین ۲- طرح و تصویب صورت‌های مالی تهیه به سالیان ۹۱ و طرح و تصویب بودجه سال ۹۲ ۳- طرح و تصویب هزینه‌های شرکت و نحوه پرداخت اعضاء ۴- تعیین شخص اشیده شرکت در تعیین روزنامه جهت درج آگهی ۵- انتخاب هیات مدیره و بازرسین و تصویب برنامه عمرانی ۶- سایر موارد.
**هیئت مدیره**

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی نوبت اول

مجمع عمومی عادی نوبت اول

مجمع عمومی عادی نوبت اول

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضاء محترم می‌رساند که مجمع عمومی عادی نوبت اول در محل تهران- خیابان آذربایجان روبروی بیمارستان شهربار مسجد خوی‌ها برگزار می‌گردد، حضور بهم رسانید.
**دستور جلسه:** ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرسین ۲- طرح و تصویب صورت‌های مالی تهیه به سالیان ۹۱ و طرح و تصویب بودجه سال ۹۲ ۳- طرح و تصویب هزینه‌های شرکت و نحوه پرداخت اعضاء ۴- تعیین شخص اشیده شرکت در تعیین روزنامه جهت درج آگهی ۵- انتخاب هیات مدیره و بازرسین و تصویب برنامه عمرانی ۶- سایر موارد.
**هیئت مدیره**

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه

شرکت تعاونی عمران و توسعه خانه گستر آفتاب

شرکت تعاونی عمران و توسعه خانه گستر آفتاب

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضاء محترم می‌رساند که مجمع عمومی عادی نوبت اول در محل تهران- خیابان آذربایجان روبروی بیمارستان شهربار مسجد خوی‌ها برگزار می‌گردد، حضور بهم رسانید.
**دستور جلسه:** ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرسین ۲- طرح و تصویب صورت‌های مالی تهیه به سالیان ۹۱ و طرح و تصویب بودجه سال ۹۲ ۳- طرح و تصویب هزینه‌های شرکت و نحوه پرداخت اعضاء ۴- تعیین شخص اشیده شرکت در تعیین روزنامه جهت درج آگهی ۵- انتخاب هیات مدیره و بازرسین و تصویب برنامه عمرانی ۶- سایر موارد.
**هیئت مدیره**

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی سالیانه

شرکت تعاونی عمران و توسعه خانه گستر آفتاب

شرکت تعاونی عمران و توسعه خانه گستر آفتاب

بدینوسیله به اطلاع کلیه اعضاء محترم می‌رساند که مجمع عمومی عادی نوبت اول در محل تهران- خیابان آذربایجان روبروی بیمارستان شهربار مسجد خوی‌ها برگزار می‌گردد، حضور بهم رسانید.
**دستور جلسه:** ۱- استماع گزارش هیات مدیره و بازرسین ۲- طرح و تصویب صورت‌های مالی تهیه به سالیان ۹۱ و طرح و تصویب بودجه سال ۹۲ ۳- طرح و تصویب هزینه‌های شرکت و نحوه پرداخت اعضاء ۴- تعیین شخص اشیده شرکت در تعیین روزنامه جهت درج آگهی ۵- انتخاب هیات مدیره و بازرسین و تصویب برنامه عمرانی ۶- سایر موارد.
**هیئت مدیره**

آگهی تغییرات

شرکت پیکشام صنایع آلومینیوم شرکت سهامی خاص به شماره ثبت ۶۳۲۲ و شناسه ملی ۱۰۱۰۰۰۰۰۷۶۲

بدینوسیله به اطلاع رتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۲/۳/۲۱ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
موسسه حسابرسی و خدمات مالی قاطر شد ۱۰۱۰۰۱۸۵۵۲۴ به عنوان بازرس اصلی، آقای محمدحسین نادری کد نام ۲۸۷۸۱۸۴۰۸۲۳ به عنوان بازرس عادی، الباقی برای یک سال مالی انتخاب شدند.
روزنامه اطلاعات برای درج آگهی‌های شرکت تعیین گردید.
ترازنامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۱ تصویب گردید.
**اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری**
**اداره ثبت اسناد و املاک کشور**

آگهی مزایده عمومی

اداره آموزش و پرورش منطقه ۵ تهران در نظر دارد. آهن‌آلات و مصالح حاصل از تخریب مدرسه ۱۱۳ واقع در پونک را از طریق مزایده به فروش برساند.

مقتضیان می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ۵ روز به کاربردازی منطقه در بلوار فردوس، نبش ابراهیمی شمالی مراجعه و نسبت به تحویل فرم شرایط مزایده اقدام نمایند.
**شماره تماس: ۰۲۰۷۰۶۰۵۳**
**مدیریت آموزش و پرورش منطقه ۵ تهران**

آگهی مزایده عمومی

اداره آموزش و پرورش منطقه ۵ تهران در نظر دارد. آهن‌آلات و مصالح حاصل از تخریب مدرسه ۱۱۳ واقع در پونک را از طریق مزایده به فروش برساند.

مقتضیان می‌توانند از تاریخ انتشار این آگهی به مدت ۵ روز به کاربردازی منطقه در بلوار فردوس، نبش ابراهیمی شمالی مراجعه و نسبت به تحویل فرم شرایط مزایده اقدام نمایند.
**شماره تماس: ۰۲۰۷۰۶۰۵۳**
**مدیریت آموزش و پرورش منطقه ۵ تهران**

آگهی تغییرات

شرکت تجارت بین‌الملل سکو

سهامی خاص به شماره ثبت ۴۳۰۶۹۹ و شناسه ملی ۱۰۳۲۰۸۲۲۳۱۵

بدینوسیله به اطلاع رتجلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخ ۱۳۹۲/۰۲/۲۳ تصمیمات ذیل اتخاذ شد:
۱- موسسه حسابرسی هشتیار بهمند به عنوان بازرس اصلی، آقای عباس هشی‌به شماره ملی ۱۲۸۸۵۶۹۹۷۱ به عنوان بازرس علی‌البدل برای یک سال مالی انتخاب گردیدند.
۲- روزنامه کنیرالانتشار «اطلاعات» جهت نشرآگهی‌های شرکت انتخاب شد.
۳- ترازنامه و حساب‌های سود و زیان سال مالی منتتهی به ۱۳۹۱/۰۲/۲۰ به تصویب رسید.
**اداره ثبت شرکت‌ها و موسسات غیرتجاری**
**واحد ثبتی تهران**

آگهی تغییرات

شرکت قند شهید مجید حدادعادل (سهامی خاص)

شرکت توسعه سرمایه‌گذاری صنایع پیکره (سهامی عام) شناسه ۱۰۰۶۶۴۴۲۰۰ و ثبت ۲۰۰۷۰۶

بدینوسیله به اطلاع صاحبان سهام با نمایندگان قانونی آنها دعوت به عمل می‌آید تا در جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه که در ۱۶ رز پنجشنبه مورخ ۹۲/۷/۱۳ در محل دفتر مرکزی شرکت واقع در تهران- میدان آرزائین -خ لوند- ساختمان ۲۷ برگزار می‌گردد حضور بهم رسانند.
**دستور جلسه:** ۱- گزارش هیات مدیره در خصوص تصصیم وادعاهای پروژه اریکه با شرکت ۱- گزارش تغییرات اعضاء و سرمایه ۲- طرح و تصویب آئین‌نامه جدید حقوق و مزایای هیئت مدیره و پاداش ۳- تخصیص پاداش به هیئت مدیره
**هیئت مدیره**

آگهی دعوت مجمع عمومی عادی به طور فوق العاده

شرکت قند شهید مجید حدادعادل (سهامی خاص)

شرکت توسعه سرمایه‌گذاری صنایع پیکره (سهامی عام) شناسه ۱۰۰۶۶۴۴۲۰۰ و ثبت ۲۰۰۷۰۶

بدینوسیله به اطلاع صاحبان سهام با نمایندگان قانونی آنها دعوت تا در جلسه مجمع عمومی عادی به طور فوق‌العاده که رأس ساعت ۱۰ صبح روز شنبه مورخ ۱۳۹۲/۷/۲۷ در محل دفتر شرکت واقع در تهران- خیابان حافظ- کوچه شهید کارمان صالح- ۱۸۵/۱ تشکیل می‌گردد حضور بهم رسانند.
**دستور جلسه:** ۱- استماع گزارش هیئت مدیره و بازرس قانونی ۲- رسیدگی و اتخاذ تصمیم در مورد صورتهای مالی منتهی به ۱۳۹۱/۴/۳ ۳- انتخاب بازرس اصلی و علی‌البدل ۴- سایر موارد
**هیئت مدیره**

## نیازمندیهایی اطلاعات

## نیاز مندیهایی تلفنی آگهی می‌پذیرد ۲۲۲۲۵۳۳۳-۰۲۱- شماره فاکس نیاز مندیهایی ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۶۳

## نیاز مندیهایی تلفنی آگهی می‌پذیرد ۲۲۲۲۵۳۳۳-۰۲۱- شماره فاکس نیاز مندیهایی ۲۲۲۲۴۸۸۶-۲۲۲۲۴۹۶۶۳



کوی‌تگاه آلچ چپهار کئی‌هشه کشمیری

**برگزازی یادواره شهدای روستای «ابراهیم آباد» دیواندره** دیواندره-خبرنگار اطلاعات:یادواره ۱۳ شهیدروستای ابراهیم‌آباداز توابع دیواندره با حضور فرماندار، جمعی از مسئولان محلی، خانواده‌های شاهد، ایثارگران و اهالی روستا برگزار شد.

در این مراسم فرماندار دیواندره گفت: آرامش و امنیت ما در سایه جافنشای شهدای انقلاب تحقق یافته است و وظیفه همه ما پاسداری از خون شهدا و آرمان‌های انقلاب است.

سعدی نقشبندی افزود: افتخار امروز ما این است که در سایه آرامش و امنیت حاکم بر کشور برغم تحریم‌های استیکبار، جوانان ما توانسته‌اند پیشرفت‌های چشمگیری در عرصه‌های مختلف علمی و تکنولوژی به دست بیاورند.

وی بر هوشیاری مردم در برابر توپه‌های دشمنان تأکید کرد و افزود: دشمنان برای منحرف کردن جوانان اقدام به توسعه شبکه‌های مامور‌های و پخش برنامه‌های ضداخلاقی می‌کنند که لازم است هم خانواده‌ها و هم جوانان با آگاهی کامل و تکیه بر مبانی اعتقادی و دینی این دسیسه‌ها را خنثی کنند.

**بر پای ۲ نمایشگاه در اصفهان**

اصفهان - خبرنگار اطلاعات: ششمین نمایشگاه ماشین‌آلات راهسازی، راهداری، ریلی، معدنی و صنایع وابسته و همچنین نمایشگاه جامع مدیریت شهری و دستاوردهای شهرداری‌های کشور به طور همزمان ۳ تا ۲۰ مهر در محل دائمی نمایشگاه بین‌المللی اصفهان برپا می‌شود.
در نمایشگاه ماشین‌آلات راهسازی، راهداری، ریلی، معدنی و صنایع وابسته ۵۰ شرکت از استان‌های تهران، خراسان رضوی، اصفهان، کرمان، یزد، هرمزگان و نمایندگان کشورهای چین، ژاپن، آلمان و فرانسه شرکت می‌کنند.

همچنین در نمایشگاه جامع مدیریت شهری و دستاوردهای شهرداری‌ها، شهرداری‌های کشور و نیز پیمانکاران و شرکت‌های زیرمجموعه شهرداری‌ها آخرین دستاوردها و تازه‌های خدمات خود را ارائه خواهند کرد.

**دریافت هزینه مزاد برای تأخیر در اعلام وقایع حثاتی**

بجنورد - خبرنگار اطلاعات: در صورت تأخیر در اعلام وقایع ولادت و وفات هزینه مزاد از تأخیرکنندگان این وقایع دریافت می‌شود. مدیرکل ثبت احوال خراسان‌شمالی با اعلام این مطلب افزود: با توجه به اهمیت نقل آمار به روز وقایع حیاتی در برنامه‌ریزی‌های خرد و کلان کشور و به استناد ماده ۲۰ قانون تنظیم بخشی از مقررات مالی و پندهای قانون بودجه سال، هزینه اعلام و ثبت وقایع ولادت و وفات خارج از مهلت قانونی پیش‌بینی شده است.

علی راهادی‌نیا گفت: برای افرادی که خارج از مهلت‌های قانونی مقرر وقایع ولادت و وفات خود را اعلام می‌کنند هزینه مزاد تعیین شده است.

وی اظهار داشت: مهلت قانونی برای اعلام واقعه ولادت ۱۵ روز پس از تولد که هزینه ثبت و صدور شناسنامه نوزاد برای آن مبلغ ۵۰ هزار ریال و برای واقعه وفات ۱۰ روز پس از فوت و هزینه ثبت و صدور خلاصه ولادت ۲۰ هزار ریال است.

وی گفت: هزینه ثبت ولادت و صدور شناسنامه نوزاد بعد از مهلت قانونی تا یک‌ماه ۱۰ هزار ریال، یک تا ۳ ماه ۲۰۰ هزار ریال و ۳ تا ۶ ماه ۳۰۰ هزار ریال و ۶ ماه و بعد از آن ۵۰۰ هزار ریال قرار گرفته شده است. او ادامه داد: هزینه ثبت وفات و صدور خلاصه رونوشت وفات بعد از مهلت قانونی تا یک ماه ۱۲۰ هزار ریال، یک تا ۳ ماه ۱۷۰ هزار ریال، ۳ تا ۶ ماه ۲۷۰ هزار ریال و ۶ ماه و بعد از آن ۵۲۰ هزار ریال در نظر گرفته شده است.

**گردش‌زدت رئیس هیأت بندسازی و پرورش اندام گیلان**

رشت-خبرنگار اطلاعات:محمد ذات‌پرور رئیس هیأت بندسازی و پرورش اندام گیلان و یکی از پیشکسوتان این ورزش بر اثر عارضه قلبی پس از شصت و شش سالگی جان به جان‌افزین تسلیم کرد.
پیکر آن مرحوم با حضور مسئولان فدراسیون بندسازی و پرورش اندام کشور، مسئولان اداره کل ورزش و جوانان گیلان روسای میات‌های ورزشی استان و جمعی از ورزشکاران تشییع و در محله تازه‌آباد رشت به خاک سپرده شد.

مرحوم محمد ذات‌پرور علاوه بر داشتن مدرک مربیگری و داوری بین‌المللی بندسازی و پرورش اندام دارای مدرک دکترای افتخاری از فدراسیون بندسازی و پرورش اندام بود.

شماره: ۱۳۹۲/۵/۱۲۳-۹۲/۷۲۹/۱۴

**آگهی‌تصویب‌تران‌نامه و ثبت‌شده به‌شماره ۲۰۱۸۳ و شناسه ملی ۱۰۸۵۰۴۱۵۹۹۷**
برابر صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۹۲/۷/۲۴ و تران‌نامه و حساب سود و زیان سال مالی ۱۳۹۱ شرکت نامبرده به تصویب رسیده ختم تصفیه شرکت اعلام گردید. امضای ذیل ثبت در تاریخ ۹۲/۵/۱۳ تکمیل گردید.

**متصور آذری**
**رئیس اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیر تجاری اصفهان**

شماره: ۱۳۹۲/۵/۱۲۳-۹۲/۷۲۹/۱۴

**آگهی دعوت به مجمع عمومی عادی سالیانه شرکت بیمه رازی (سهامی عام) ثبت‌شده به‌شماره ۲۰۵۸**
بدینوسیله از کلیه سهامداران و یا وکلا و نمایندگان قانونی آنان دعوت‌می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده شرکت که در روز چهارشنبه مورخ ۱۳۹۲/۷/۱۰ رأس ساعت ۱۳ در نشانی: تهران- خیابان گاندی- خیابان جسدیمه پلاک ۱۴ تشکیل می‌گردد حضور به هم رسانند.

**دستور جلسه:**
۱.افزایش سرمایه از محل مازاد تجدید ارزیابی دارایی‌ها
۲.سایر موارد که اتخاذ تصمیم در خصوص آنها در صلاحیت مجمع عمومی فوق‌الذکر می‌باشد.
در اجرای مفاد ماده ۹۹ اصلاحیه قانون تجارت سهامدارانی که مال به حضور در مجمع عمومی فوق‌الذکر می‌یابند می‌توانند در ساعت اداری روز سه‌شنبه ۱۳۹۲/۷/۰۹ با ارائه ورقه سهم و مدرک شناسایی معتبر جهت اخذ ورقه ورود به جلسه اقدام نمایند.

**هیئت مدیره شرکت بیمه رازی (سهامی عام)**

شماره: ۱۳۹۲/۵/۱۲۳-۹۲/۷۲۹/۱۴

**آگهی افزایش سرمایه در شرکت بازرگانی پلی‌اکریل اصفهان سهامی خاص، ثبت‌شده به‌شماره ۶۹۷۲ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۲۸۰۸۳۱**
برابر صورتجلسه مجمع عمومی فوق‌العاده و هیأت‌مدیره مورخ ۵۲۰/۹۲/۲۰ سرمایه شرکت از طریق مطالبات حال شده و سود سهام و صدور سهام جدید از مبلغ سی میلیارد ریال به مبلغ هشتاد میلیارد ریال افزایش یافت و ماده پنج اساسنامه بدین نحو اصلاح گردید: سرمایه شرکت مبلغ هشتاد میلیارد ریال نقدی است که به هشت میلیون سهم ده هزار ریالی با نام عادی منقسم شده و تماماً پرداخت گردیده است. امضای ذیل ثبت در تاریخ ۹۲/۷/۲۱ تکمیل گردید.

**متصور آذری**

**رئیس اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیر تجاری اصفهان**

## «آگهی تغییرات»

بر طبق صورت‌جلسه مجمع عمومی عادی سالیانه مورخه۵/۱۳۹۲/۴ شرکت گاز استان خراسان جنوبی (سهامی خاص) ثبت شده به شماره ۲۷۱۷ و

شناسه ملی به‌شماره ۰۳۸۴۰۰۳۶۰۰ تغییرات ذیل صورت گرفته‌است:

۱- صورت‌های مالی شرکت منتهی به ۱۳۹۱/۱۲/۳۰

مورد تصویب قرار گرفت.

۲- با رعایت ماده ۱۴ لایحه اصلاحی قانون تجارت سازمان حسابرسی به‌عنوان حسابرس مستقل و بازرس قانونی شرکت برای مدت یک سال انتخاب گردید.

۳- روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات جهت درج آگهی‌های شرکت انتخاب گردید.

**رئیس اداره ثبت اسناد و املاک بیر جند**

ساری -خبرنگار اطلاعات: نخستین کنگره تخصصی مدیریت شهری و شوراهای شهر و اولین نمایشگاه دستاوردهای شهرداری‌های موفق شمال کشور آبان، باحضور شهرداران و اعضای شورای اسلامی شهرهای شمال کشور در ساری برگزار می‌شود.

رئیس کنگره با اعلام این خبر افزود: نخستین کنگره تخصصی مدیریت شهری و شوراهای شهر و اولین نمایشگاه دستاوردهای شهرداری‌های موفق شمال کشور با هدف ایجاد تعامل و انتقال تجربیات بین شهرداری‌ها یا یکدیگر و با بخش خصوصی، کسب تجربیات جدید برای دست‌اندر کاران حوزه مدیریت شهری، اعضای شورای اسلامی شهرها و شهردار‌ها،

### تدوین طرح هادی گردشگری روستای «کنگ» مشهد

**مشهد** -خبرنگار اطلاعات: معاون هماهنگی امور عمرانی استانداری خراسان رضوی از تدوین طرح هادی گردشگری روستای «کنگ» مشهد تا یک ماه آینده خبر داد.

محمدحسن واحدی در جلسه کارگروه بررسی مشکلات روستای کنگ با بیان این که مسئول تدوین این طرح اداره کل میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری استان است افزود: این طرح با هدف توسعه امکانات سیاحتی کنگ به عنوان روستای هدف گردشگری مراحل اولیه را پشت سر گذاشته است و تا یک ماه آینده تدوین می‌شود.

وی درباره بهسازی جاده‌های ورودی به این روستا گفت: درخواست اختصاص ۲ میلیارد ریال اعتبار به این موضوع توسط اداره کل راه و شهرسازی استان

### بسپج می‌تواند در بخش‌های مختلف فعالیت کند

زاهدان- خبرنگار اطلاعات: عملکرد بسپج در زمینه‌های فرهنگی بسیار

مطلوب است. مدیرکل فرهنگ و ارشاد اسلامی سیستان و بلوچستان با بیان این مطلب، افزود: یکی از فلسفه‌های وجودی تشکیل بسپج فعالیت در عرصه فرهنگی و مسائل اجتماعی است.

وی با اشاره به این‌که بسپج یک مجموعه مدافع آرمان‌های انقلاب اسلامی است، گفت: بسپج صرفاً یک ارگان نظامی و تشکیلات دفاعی و چکی نیست و این مجموعه می‌تواند در زمینه‌های گوناگون فعالیت کند و از دستاوردهای انقلاب اسلامی دفاع کند.

وی اقدام‌های فرهنگی بسپج هنرمندان سیستان و بلوچستان را مطلوب ارزیابی کرد و گفت: بسپج هنرمندان در زمینه هنرهای تجسمی،نمایشی، برنامه‌ها بسیار خوبی را در استان ارائه کرده است و در بسیاری از این برنامه‌ها با سازمان فرهنگ و ارشاد اسلامی تعامل بسیار ملموس و مطلوبی داشته است.دانش با اشاره به این که شمار نیروهای علاقه‌مند به انقلاب در حوزه‌های مختلف از جمله دانشگاه‌ها، مدارس و حوزه‌های علمی بسیار زیاد است، یادآور شد: بیشتر برنامه‌های فرهنگی در مرکز کشور برنامه‌ریزی می‌شود و سیستان و بلوچستان از بازو عرضه و تولیدات محصولات فرهنگی فاصله زیادی دارد و مسئولان کشوری بسپج باید به سطح فعالیت‌های بسپج سیستان و بلوچستان توجه بیشتری نشان دهند و تلاش کنند تا تولیدات فاخر فرهنگی و تبادلت تولیدات فرهنگی و هنری این استان با شهرهای مرکز کشور و به ویژه پایتخت بشود.

وی درباره تأثیر فعالیت‌های فرهنگی سیستان و بلوچستان بر کشورهای همسایه گفت: برنامه‌های فرهنگی هنرمندان و اهالی فرهنگ و هنر در خارج از کشور (افغانستان و پاکستان) همیشه مورد استقبال قرار گرفته و تأثیرات مطلوبی داشته است.

شماره: ۱۳۹۲/۵/۱۲۳-۹۲/۷۲۹/۱۴

**آگهی تغییرات تران‌نامه و ختم تصفیه شرکت منحل خدمات بین‌المللی تکایار سهامی خاص، ثبت‌شده به‌شماره ۸۲۰۲ و شناسه ملی ۱۰۲۶۰۲۹۳۰۰**
برابر صورتجلسه مجمع عمومی عادی مورخ ۱۳۹۲/۴/۲۴ صورت‌های مالی منتهی به ۱۳۹۱/۱۲/۲۰ به تصویب رسید، ختم تصفیه شرکت اعلام گردید؛ امضای ذیل ثبت در تاریخ ۹۲/۷/۲۴ تکمیل گردید.

**متصور آذری**
**رئیس اداره ثبت شرکت‌ها و مؤسسات غیر تجاری اصفهان**

**آگهی دعوت مجمع عمومی فوق‌العاده (نوبت دوم) تاریخ انتشار: ۹۲/۶/۲۰**

با توجه به اینکه جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده ثبت اول در تاریخ ۹۲/۶/۲۴ به حد نصاب نرسیده، بدینوسیله از کلیه اعضای محترم شرکت تعاونی مصرف کارکنان دانشگاه علم و تحقیقات دعوت می‌شود تا در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده ثبت دوم این تعاونی که رأس ساعت ۱۰ صبح روز یکشنبه مورخ ۹۲/۷/۲۰ در محل دانشگاه علم و تحقیقات واقع در تهران - میدان ونک - خیابان برزیل می‌گزار می‌گردد، شخصاً یا نماینده تام‌الاختیار وارد معرفی‌نامه کتبی به منظور تصمیم‌گیری در خصوص دستور جلسه ذیل حضور به‌رسانند.**دستور جلسه:** اصلاح ماده سه اساسنامه شرکت.

**هیئت‌مدیره**

### آگهی دعوت از بستانکاران شرکت خدمات تولیدی کادک صنعت (در حال تصفیه) نوبت دوم

پیرو آگهی انحلال شماره ۱۳۹۸ مندرج در روزنامه رسمی شماره ۱۹۹۲۲ مورخ۱۳۹۲/۵/۱۳ و اجرای ماده ۲۱۵ قانون تجارت بدینوسیله از کلیه اشخاص حقیقی و حقوقی که ادعا یا طلبی نسبت به شرکت خدمات تولیدی کادک صنعت (در حال تصفیه) به‌شماره ثبت ۶۰۰ دارند، دعوت می‌شود ظرف مدت قانونی از تاریخ انتشار این آگهی با در دست داشتن مدارک و مستندات طلب خود را به نشانی محل تصفیه واقع در تهران خیابان شهید بهشتی - خیابان شهید باهنرجی -خ هویزه غربی - پلاک ۱۶۹ طبقه دوم و دکپستی ۱۵۳۳۷۱۷۸۱ مراجعه در خواست خود را کتباً با اخذ رسید تسلیم دارند تا مورد رسیدگی قرار گیرد.

بدیهی است پس از انقضاء مهلت قانونی هیچگونه ادعایی پذیرفته نمی‌شود این آگهی در سهه نوبت و هر نوبت به فاصله یک ماه در روزنامه کثیرالانتشار اطلاعات درج می‌گردد و پس از آن حسب مقررات رفتار خواهد شد.

**محمدرضا باغی - مدیر تصفیه**

#### تجدید آگهی مناقصه عمومی

**شهرداری جهرم** در اجرای مصوبه شماره ۶۳۰ مورخ ۹۲/۴/۱۳ شورای محترم اسلامی شهر جهرم در نظر دارد، اجرای امور جمع و حوالی زباله از مبدا تا محل دفن زباله و نظافت معابر و کوچه‌های سطح شهر و سایر شرایط مندرج در اسناد مناقصه به مدت یک سال در سه منطقه غرب و شرق و شمال شهر جهرم به صورت مجزا را از طریق رسید اعلام می‌دارد تا مورد رسیدگی قرار گیرد.

۱-قبول پیشنهادها حداکثر تا ۱۰ روز پس از درج آگهی چاپ دوم در روزنامه می‌باشد.
۲- شهرداری در رد یا قبول یا یک کلیه پیشنهادها مجاز و مختار می‌باشد.
۳- به پیشنهادهای مشروط مخدوش و فاقد سهرده و پیشنهادهایی که پس از مهلت مقرر ارسال شوند ترتیب اثر داده نخواهد شد.
۴- مبلغ سپرده نباید کمتر از ۵/۵ قیمت پیشنهادی باشد،
۵- هزینه مناقصه به عهده برنده مناقصه می‌باشد.
۶- متقاضیان می‌توانند جهت اطلاع پیشتر با شماره تلفن ۰۷۹۱۰۲۳۴۴۶۰ تماس و جهت دریافت اوراق مناقصه و سایر شرایط به واحد امور شهر شهرداری جهرم مراجعه نمایند.

**بهنمی -سر پرست شهرداری جهرم**

**نوبت چاپ اول ۹۲/۰۶/۲۱**
**نوبت چاپ دوم ۹۲/۰۶/۲۱**
آخرین مهلت تحویل پیشنهادات پایان وقت اداری تاریخ ۹۲۰/۷/۰۹ تاریخ تشکیل کمیسیون عالی معاملات و بازرگانی پیشنهادها ۹۲/۷/۱۰

## ساری؛ میزبان نمایشگاه دستاوردهای شهر داری‌های موفق شمال کشور

توانمندکردن نظام مدیریت شهری و ارائه دستاوردها و موفقیت‌های شهرداری‌های شمال کشور برگزار می‌شود.

فرامرز نقیبی محورهای برپایی نمایشگاه، کنگره و عمران و توسعه شهری، مدیریت بحران و خدمات شهری، حمل و نقل شهری، شهرداری الکترونیک، امور اجتماعی و فرهنگی و آموزش و پژوهش شهری، اقتصاد شهری و فرصت‌های سرمایه‌گذاری معرفی کرد.

وی ارتقای کیفیت زندگی شهروندان، به روزرسانی استانداردها و شاخص‌های شهرداری‌ها و شوراهای شهرها، افزایش سرعت تحولات توسط شهرداری‌ها برای کسب رضایتندی، ایجاد خلاقیت و نوآوری

دستاوردهای شهرداری‌های موفق شمال کشور ذکر کرد.

#### تدوین طرح هادی گردشگری روستای «کنگ» مشهد



نیاز از مشارکت‌های مردمی و نیاز از ۲ ماه آینده در روستای

عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

وی از نصب دستگاه مولد برق در ۲ ماه آینده در روستای

کنگ خبر داد و گفت: برای تأمین منابع گرمایشی روستا نصب

نیاز از مشارکت‌های مردمی و عوارض تأمین خواهد شد.

شنبه ۳۰ شهریور ۱۳۹۲- ۱۵ ذیقعدۀ ۱۴۴۴- ۲۱ سپتامبر ۲۰۱۳- شماره ۲۵۶۹۵

## مخزن سرچشمه مهریز در مدار بهره‌برداری قرار گرفت

یزد- خبرنگار اطلاعات: عملیات ساخت مخزن ۵۰۰۰ متر مکعبی سرچشمه مهریز که از خرداد سال ۱۳۸۹ آغاز شده بود، به اتمام رسید و به صورت آزمایشی در مدار بهره‌برداری قرارگرفت.

عباسعلی فرمای، معاون مهندسی و توسعه شرکت آب وفاضلاب استان یزد با بیان این مطلب افزود: عملیات اجرایی این مخزن با ۶۶۰۰ میلیون ریال از محل اعتبارات سفرمقام معظم رهبری، منابع داخلی و خشنکالی به پایان رسید.وی گفت: هدف از اجرای این پروژه ذخیره آب، ایجاد تعادل و توزیع مناسب آب انتقالی با توجه به نوسانات مصرف در شبکه توزیع است.او افزود: حجم مخازن ذخیره آب آشامیدنی، شهر مهریز ۲۳ هزار و ۵۰۰ متر مکعب است.

وی گفت: با بهره برداری از مخزن مذکور حجم مخازن شهر مهریز به ۲۸ هزار و ۵۰۰ مترمکعب افزایش می‌یابد که به زمان قطع آب توان تامین آب مصرفی مشتریان را به مدت ۴۸ ساعت دارا است.

#### جشن ییلاق در منطقه قارقالان ماهنشان

زنجان -خبرنگار اطلاعات: جشن ییلاق در منطقه قارقالان شهرستان

ماهنشان با حضور مسئولان استان زنجان و ییلاق‌نشینان برگزار شد.

در این مراسم مدیرکل منابع طبیعی و آبخیزداری استان، ورود دام مازاد را یکی از چالش‌های منابع طبیعی استان اعلام کرد و گفت: دام غیرمجاز موجب از بین رفتن مرغ در کمترین زمان ممکن شده که ماحصل آن وقوع سیل و فرسایش خاک است.

بهمن اسکندری افزود: اجرای طرح‌های آبخیزداری در راه‌اندازی تولید گیاهان دارویی، خوشه‌های تولید، پرورش قارچ و ماهی نقش مهم دارد و موجب به ثمر رسیدن نشتیان به دام وابسته نشوند. وی بر لزوم فرهنگ‌سازی درباره نحوه مرتعداری و دامداری تأکید کرد و ادامه داد: وجود قرقیان و حفظ حریم مواردی بود که به آن پناه داده می‌شاد اما با گذر زمان متأسفانه به این موارد توجه نمی‌شود.اسکندری هدف از برگزاری جشن ییلاق را بررسی مشکلات عشایر منطقه بیان کرد و افزود: در نظر دانشم تا امکانات بهداشتی را در این مناطق فراهم کنیم، اما به دلیل کمبود اعتبارات توانستیم این مهم را عملیاتی سازیم.

#### مسجد در بندمحله پامنار کاشان مرمت شد

کاشان خبرنگار اطلاعات: سرپرست اداره میراث فرهنگی، صنایع دستی و گردشگری کاشان، از مرمت و بازسازی مسجد دوره قاجار در این شهرستان خبرداد.

حسین یزدانفهر، هزینه اختصاص داده شده به مسجد در بند پامنار کاشان را ۵۰۰ میلیون ریال اعلام کرد و گفت: این مسجد واقع در محله پامنار و در کنار منار زین‌الدین واقع است، به گفته وی، این بنا در زمینی به مساحت ۲۵۰مترمربع بنا شده و دارای سبستانی با دو چرز میانی و ۹ طاق چشمه است که مصالح مورد استفاده در ساختمان بنا آجر و خشت است، و در سمت و غرب آن به ثبت الحاقات جدیدی در دهه گذشته انجام گرفته است.او اضافه کرد: این بنا در سمت غربی خود دارای حیاط کوچکی است که از سطح ۱۷۰متر ارتفاع دارد و فاق مناطق اطراف آن نیز ساده و بی‌پیرایه است.این مسجد در تاریخ ۱۳۵۰/۰۸/۲۵ به شماره ۱۶۲۰۸ در فهرست آثار ملی کشور به ثبت رسیده است.

**نیشابور مقام اول جشنواره ملی پرده‌خوانی را کسب کرد**

نیشابور- خبرنگار اطلاعات:کانون پرورش فکری نیشابور مقام اول جشنواره ملی پرده‌خوانی رضوی را کسب کرد.

مشرکین کانون پرورش فکری خراسان رضوی با اعلام این خبر افزود:نسرین واحدی از مربیان کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان نیشابور به‌عنوان نماینده خراسان رضوی با پرده‌نگاری «اسفاحنه اسماعیل طلاع» در مسابقه به نام «پرده‌خوانی و حسین حاشیه» با پرده‌خوانی «اسفاحنه اسماعیل طلاع» به کارگردانی استاد ابو القاسم اثنی عشری هنرمند پیشکسوت تئاتر نیشابور، نفر اول در بخش اعضای کانون پرورش فکری کودکان و نوجوانان، مقام سالی‌مار را نوبسده «اسفاحنه اسماعیل طلاع» رتبه اول در بخش نویسنده برتر جشنواره شناخته شدند.

وی افزود: ۱۱۸ گروه از ۱۸ استان در این جشنواره حضور داشتند.

#### آگهی دعوت به مجمع عمومی فوق‌العاده سالیانه اتحادیه تولید و صادرات نساجی و پوشاک ایران

بدینوسیله از کلیه اعضای محترم دعوت می‌شود در جلسه مجمع عمومی فوق‌العاده سالیانه (نوبت اول)























امام علی (ع):

آداب و رسوم خود را به فرزندان  
تحمل نکنید زیرا آنان برای زمانی  
غیر از زمان شما آفریده شده‌اند

شرح نهج البلاغه ابن ابی الحدید

# خانواده

ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات

شنبه ۳۰ شهریور ۱۳۹۲  
شماره ۲۵۶۹۵

## من باورت دارم



این سوال مهم را از خودتان بپرسید: درباره دخترتان امروز چه باوری دارید؟ وقتی دخترتان رفتار ایده آلی دارد، باور کردن و اعتماد به او کار آسانی است. اما اگر او نوجوانی ناامید، افسرد و پر خاشاک باشد، چه نظری در مورد رفتارش دارید؟ او دقیقاً مخالف آنچه تصور می کردید و باور داشتید، رفتار می کند. در چنین شرایطی ترس، باورهای شما نسبت به دخترتان را از شما می دزدد. دخترتان به شما دروغ می گوید. خوب درس نمی خواند. می گوید از شما متنفر است. افسرده است و... آیا هرگز مشکلات رفع خواهند شد؟ در صفحه ۷ بخوانید



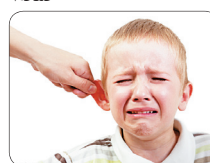
زیره پلو

صفحه ۴



تغییر و افسردگی پاییزی

صفحه ۲



تنبيه‌های اشتباهی

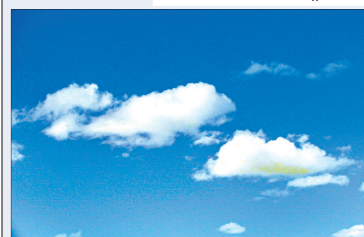
صفحه ۷



کلم بروکلی دشمن آرتریت

صفحه ۵

## ... پیک تنگه آسمان



بار خدایا

تو مرا درست اندام و موزون ساختی، و در کودکی پروریدی، و روزی مرا متکفل شدی. بارالها، من در کتابت که نازل کرده‌ای و در آنچه بندگانست را به آن بشارت داده‌ای یافته‌ام که فرموده‌ای: «ای بندگان من که در حق خود اسراف کرده‌اید از رحمت خدا ناامید مشوید زیرا خداوند همه گناهان را مورد مغفرت قرار می دهد»، و از من کارهایی صادر شده که تو می دانی و از من به آن داناتری، پس وای از این رسوایی که در پرونده من ثبت است، و اگر نبود موافقی که به بخشش فراگیرت در آن امید بسته‌ام به کلی از رحمت ناامید می شدم، و اگر کسی را قدرت فراز از پروردگارش بود هر آینه من به فراز از توسل او اتر بودم، و تویی که نه در زمین از تو چیزی پوشیده است و نه در آسمان مگر آنکه همه را گرد می آوری، و تو بسنده جزا دهنده‌ای هستی، و از هر محاسبی بی نیازی.

صحیفه سجادیه

خاطرات، پیشنهادها و نظرات خود را برای ما ارسال کنید  
**روی پاکت نامه بنویسید: مربوط به ضمیمه خانواده**  
ابیل ضمیمه خانواده روزنامه اطلاعات (ویژه خوانندگان)  
khanevadeh@ettelaat.com  
شماره تماس: ۲۹۹۴۵۸۱

## ... کتابخانه



## ۱۰ راه برای ارتباط بهتر با همسر

صفحه ۱

گفتم: چرا؟... پدرم گفت: مردم چه می گویند؟!...  
می خواستم بمیرم، بر سر قبرم بحث شد.  
پسرم گفت: پایین قبرستان. زنم جیغ کشید.  
دخترم گفت: چه شده؟... زنم گفت: مردم چه می گویند؟!...  
مردم برای مراسم ترسیم مسجد ساده ای در نظر گرفت. خواهرم اشک ریخت و گفت: مردم چه می گویند؟!... از طرف قبرستان سنگ قبر ساده ای بر سر مزارم گذاشتند. اما برادرم گفت: مردم چه می گویند؟!... خودش سنگ قبری برایم سفارش داد که عکس را رویش حک کردند.  
حالا من در اینجا در حفره ای تنگ خانه دارم و تمام سرمایه ام برای ادامه ی زندگی جمله ای بیش نبود: مردم چه می گویند؟!...  
مردمی که عمری نگران حرفهایشان بودم، حالا حتی لحظه ای هم نگران من نیستند!

زندگی ام کنم. پدر و مادرم گفتند: مگر از روی نعلش مارد شوی. گفتم: چرا؟... آنها گفتند: مردم چه می گویند؟!...  
می خواستم به اندازه ی جیبم خانه ای در پایین شهر اجاره کنم. مادرم گفت: وای بر من. گفتم: چرا؟... مادرم گفت: مردم چه می گویند؟!... اولین مهمانی بعد از عروسیمان بود.  
می خواستم ساده باشد و صمیمی. همسرم گفت: شکست، به همین زودی؟!... گفتم: چرا؟... همسرم گفت: مردم چه می گویند؟!...  
می خواستم یک ماشین مدل پایین بخرم، در حد وسع، تا عصای دستم باشد.  
همسرم گفت: خدا مرگم دهد. گفتم: چرا؟... همسرم گفت: مردم چه می گویند؟!...  
بچه ام می خواست به دنیا بیاید، در یک زایشگاه عمومی. پدرم گفت: فقط بیمارستان خصوصی!

## مردم چه می گویند؟

می خواستم به دنیا بیایم، در یک زایشگاه عمومی؛ پدر بزرگم به مادرم گفت: فقط بیمارستان خصوصی! مادرم گفت: چرا؟... پدر بزرگم گفت: مردم چه می گویند؟!...  
می خواستم به مدرسه بروم، همان مدرسه سر کوچه مان؛ مادرم گفت: فقط مدرسه غیر انتفاعی! پدرم گفت: چرا؟... مادرم گفت: مردم چه می گویند؟!...  
به رشته انسانی علاقه داشتم. پدرم گفت: فقط ریاضی! گفتم: چرا؟... پدرم گفت: مردم چه می گویند؟!...  
با دختری روستایی می خواستم ازدواج کنم. خواهرم گفت: مگر من بمیرم. گفتم: چرا؟... خواهرم گفت: مردم چه می گویند؟!...  
می خواستم پول مراسم عروسی را سرمایه



منطقه تفریحی التان در نزدیکی ساری / عکس: ها. مهر



به صورت نا خود آگاه بر شکست‌ها و ناگامی‌هایی که در زندگی کسب کرده‌اند تمرکز می‌کنند، افراد در مورد خود دچار باورهای غلط می‌شوند و خود را بد شانس یا شکست خورده می‌دانند. چنین افرادی اگر از منشاء اصلی حالت‌های روحی خود که همان تغییرات فصلی است آگاه باشند می‌توانند با تمرکز بر روی موفقیت‌ها و داشته‌هایشان روزهای پاییزی خود را زیباتر کنند. می‌توان با تمرین‌های مناسب، افراد را قانع کرد تا در روند ذهنی خود تغییر ایجاد کنند.

#### اثرات رنگها

تحقیقات اخیر نشان داده استفاده از رنگ‌های زرد و نارنجی، نور زیاد خورشید و حتی نور مصنوعی به مدت چند ساعت در روز می‌تواند اثراتی مشابه اثرات داروها در درمان افسردگی داشته باشد. تاثیراتی که رنگ‌ها بر روح و روان ما می‌گذارند سالهاست که یکی از تحقیقات مورد علاقه دانشمندان است. حتما شنیده اید که رنگ‌های سبز روشن که در بیمارستان و برای لباس جراحان و کارکنان اتاق عمل استفاده می‌شود، باعث آرامش و تمرکز می‌شود. همچنین نور آبی تاثیر زیادی برای کاهش استرس دارد.

البته محققان معتقدند که درمان‌های مبتنی بر روانشناسی رنگ‌ها جنبه رسمی ندارد و همیشه به عنوان درمان جایگزین از آنها استفاده شده است.

#### پیشنهادهایی برای بهبود

در کل توصیه روانشناسان به افراد در معرض افسردگی این است که زندگی را آسان بگیرد. در روزهای کوتاه سال اگر می‌توانید به قسمت‌های جنوبی کشور مسافرت کنید و از نور آفتاب لذت ببرید. با تغییرات هر روزه در دمای هوا لباسهای گرمتری استفاده کنید سرما می‌تواند نه تنها میزان افسردگی را افزایش بدهد بلکه بیماری‌هایی مثل سرماخوردگی در هنگام تغییرات فصلی گریز نا پذیر است.

در روزهای کوتاه سال سعی کنید زمانهایی برای انجام کار به بیرون از خانه بروید، که از روشنایی روز بهره ببرید و ساعات استراحت خود را با تاریکی هوا تطبیق بدهید.

اگر بتوانید به ساعت بیدار شدن در صبح و خوابیدن در شب نظم بیشتری بدهید قاعده تاثیرات این نوع افسردگی کمتر خواهد شد. در هر مکانی که حضور پیدا می‌کنید، ترجیحا کنار پنجره که نور بیشتری می‌تابد، بنشینید.

هر چند استفاده از نور طبیعی خیلی بهتر است اما اگر خانه یا محل کار شما بالقوه مکان تاریکی است، می‌توانید با اضافه کردن چند لامپ به میزان روشنایی موجود کمبود نور را جبران کنید. متخصصان در این زمینه هم توصیه می‌کنند که بهتر است از نورهای زرد و نارنجی استفاده کنید و حتی المقدور لامپ‌های با نور سفید را کمتر کنید. تاجایی که می‌توانید از نور روز استقبال کنید و از حضور در مکان‌های تاریک در طی روز خود داری کنید.

کند بسیار موثر است هم اینکه با دیدن طبیعت رنگ به رنگ می‌تواند اثرات ثابت شده ی رنگ‌ها را بر کاهش افسردگی نشان دهد. همچنین تمرینات ورزشی کششی و تنفسی مثل یوگا که می‌تواند میزان اکسیژن را در ریه‌ها بیشتر کرده و خون رسانی را در بدن بهبود

### در روزهای پاییزی چه کنیم که افسرده نشویم؟

## تغییر و افسرده‌گی پاییزی



ببخشد هم، می‌تواند موثر باشد به خصوص که انجام چنین ورزش‌هایی معمولا در جمع صورت می‌گیرد و حضور در جمع‌های آرامش بخش و ورزشی می‌تواند اثرات مطلوبی بر روحیه داشته باشد.

#### تأثیر بر تغذیه

برخی محققان معتقدند بروز چنین حالت‌هایی حتی ممکن است روی غذا خوردن افراد هم تاثیر بگذارد و باعث شود علاقه‌شان به مصرف مواد غذایی خاصی مانند قندها افزایش یابد؛ البته شاید جالب به نظر برسد که برخلاف اینها، برخی دیگر از محققان معتقدند غذاهای حاوی نشاسته مثل سیب زمینی و انواع غذاهایی که از آن تهیه می‌شود مثل انواع چپس هم می‌تواند در کاهش اثرات افسردگی موثر باشد. اما به هر حال نکته مهم این است که اگر به تعادل بدن و سلامتی خود اهمیت می‌دهید در این دوران، نباید در مصرف مواد غذایی افراط کنید و همیشه اصل را بر تعادل بگذارید. گروهی دیگر از محققان اثرات مواد غذایی را بر میزان این نوع افسردگی کاملا ناچیز برآورد می‌کنند و در عوض محل زندگی را بسیار موثر می‌دانند. آنها معتقدند که محل زندگی افراد نقش مهمی در این نوع افسردگی دارد؛ آنها معتقدند زندگی در مناطق معتدل و سرد سیر، این نوع افسردگی را بیشتر می‌کند.

#### تغییر ذهنی

گاه پیش می‌آید که در چنین روزهایی افراد

در آن رخ می‌دهد. به این شکل که نور زیاد مقدار هورمون ملاتونین را کاهش می‌دهد. همین کاهش باعث می‌شود تغییراتی در سطح سایر هورمون‌ها ایجاد شود. همچنین نور از طریق هیپوتالاموس که یکی از غدد مغز است و در تنظیم چرخه فعالیت و استراحت

نقش دارد، موجب فرمان‌هایی برای ترشح میانجی‌های عصبی و تاثیرات خاصی بر تغییرات فیزیولوژیکی بدن می‌شود. بدن ما یک ساعت درونی دارد که بر مبنای طول روز و شب تنظیم می‌شود. کوتاه و بلند شدن روزها همراه با تغییرات میزان نور، تغییرات هورمونی خاص و تغییراتی را بر این ساعت درونی در بدن ما ایجاد می‌کند.

یکی از دلایل دیگر افسردگی که حالت عمومی تری دارد و در بعضی افراد دیده می‌شود، تغییرات میزان ترشح هورمون کورتیزول در بدن است. کورتیزول هورمونی است که از غده فوق کلیوی ترشح می‌شود. میزان این هورمون در خون افراد عادی هنگام صبح بالا می‌آید و هنگام عصر پایین می‌رود. در حالی که این هورمون در بدن افرادی که آمادگی افسردگی را دارند با روندی برعکس ترشح می‌شود. مضاف بر اینکه تغییرات طول روز و میزان نور هم می‌تواند اثر این هورمون را تشدید کند و باعث ایجاد افسردگی‌های گسترده‌ای در روان این افراد شود.

#### به طبیعت پناه ببرید

برای اینکه میزان این نوع افسردگی را در وجودمان کمتر کنیم، می‌توانیم تحرک و فعالیت‌های فیزیکی در فصل پاییز را بیشتر کنیم. ورزش‌های ملایمی مثل پیاده روی به خصوص در طبیعت که می‌تواند هم نور مورد نیاز بدن را در روزهای کوتاه و کم نور، تامین

#### ● عاصفه اله وردی

پاییز در راه است و آمدنش همیشه با تغییرات شدید آب و هوایی همراه می‌شود. تغییراتی که برای برخی از ما خوشایند و برای برخی ناخوشایند است. شاید خیلی عجیب به نظر برسد که آب و هوا بتواند تا این حد روی خلق و خوی افراد موثر واقع شود. اما واقعیت این است که دیدن درختان که کم کم رنگ می‌بازند و هوا که رو به سردی می‌گراید، اثراتی در روح و روان ما می‌گذارد که حتی شاید خودمان هم به آن واقف نباشیم.

افسردگی فصلی اتفاقی است که دامنگیر تعداد زیادی از افراد می‌شود اما حتی شاید خود این افراد از آن خبر نداشته باشند. بسیاری از افراد با فرارسیدن پاییز، دست به گریبان نشانه‌های این افسردگی می‌شوند نشانه‌هایی مثل احساس بی‌حالی، احساس خستگی با وجود استراحت کافی، احساس اضطراب و غمگینی. حتی بعضی افراد که به طور معمول زندگی خلاق و شادی دارند در این فصل دچار انزوا و بی‌تحرکی می‌شوند. کسانی که رژیم‌های غذایی موفقی را در ماه‌های دیگر سال در پیش گرفته‌اند با فرارسیدن پاییز، افت می‌کنند و از بی‌اشتهایی یا پر خوری خود متعجب می‌شوند و یا حتی ممکن است عادات غذایی‌شان هم تغییر کند. یکی از نگرانی‌ها در مورد ابتلا به این نوع افسردگی خفیف، این است که می‌تواند اثراتی مثل کمبود اعتماد به نفس و احساس ناامیدی را در فرد ایجاد کنند. یا دیده شده که فشارهای روحی و عصبی که در مواقع دیگر سال نمی‌توانند اثری بر افراد بگذارند در این فصل اثر گذار می‌شوند. گویی که افراد دچار نوعی ضعف روحی هستند.

#### علت چیست؟

در فصل پاییز برای شما هم پیش آمده که روحیه ناامیدی پیدا کنید و احساس کنید که از زندگی به حد کافی لذت نمی‌برید؟ بیشتر روانشناسان علت اصلی این نوع افسردگی را به نرسیدن نور کافی به بدن نسبت می‌دهند. روزها کم کم کوتاه و کوتاه‌تر می‌شوند و زاویه ی تابش خورشید به سمت زمین آنچنان کم می‌شود که در طول روزهای آفتابی هم دیگر از نور خیره کننده تابستان خبری نخواهد بود.

البته در این بین حدود ۴ تا ۵ درصد از کل مردم در هر جمعیتی دچار بیماری‌های خلقی جدی می‌شوند که برای رفع مشکلاتشان حتما باید از دارو استفاده کنند اما این مسئله چون عمومیت ندارد زیاد نگران کننده نیست و در بیشتر افراد اتفاقا با انجام چند توصیه قابل اجرا می‌توان جلوی حس نگرانی و ناراحتی و اضطراب را هم گرفت.

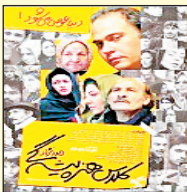
#### تغییرات در بدن

محققان معتقدند که در روزهای بلند تابستان که نور خورشید بسیار زیاد و همه جانبه است، بدن ما به این نور عادت می‌کند و یک سری تطابق فیزیولوژیکی

### ...سینما

#### کلاس هنرپیشگی

فیلم سینمایی «کلاس هنرپیشگی» فیلمی دیگر از خانواده داوودنژادهاست که به تازگی اکران شده و به یک موضوع اجتماعی می‌پردازد. کاری به کارگردانی علیرضا داوودنژاد و نویسندگی خود او که علیرضا داوودنژاد و رضا داوودنژاد آن را تهیه کرده‌اند. این فیلم روایت گر زندگی و روابط چند کارآموز کلاس‌های هنرپیشگی است و روابط یک زوج جوان و مناسبات‌شان با خانواده‌های‌شان را به تصویر می‌کشد. در فیلم سینمایی هنرپیشه به جز خانواده داوودنژادها که شامل رضا داوودنژاد، محمدرضا داوودنژاد، زهرا داوودنژاد، علی داوودنژاد، مهرداد کیش‌مهر، احترام‌السادات حبیبیان، عباس حبیبیان، مسعود میری، کیارش داوودنژاد می‌شود، یلدا محمودی، انوش محمودی، کبری حسن زاده، اقدس سعادت رضایی، زهرا حبیبیان، مهرانگیز عدالت هم بازی می‌کنند. داوودنژاد در کارنامه کارگردانی خود فیلم‌های «مرهم»، «تیغ زن»، «هو»، «هشت پا»، «ملاقات با طوطی»، «بچه‌های بد»، «بهشت از آن تو»، «مصائب شیرین»، «عاشقانه»، «نیاز» و... را دارد و برای ساخت «کلاس هنرپیشگی» جایزه ویژه هیأت داوران راز سی و یکمین جشنواره فیلم فجر گرفت.



### ...تئاتر

#### عرق خورشید، اشک ماه



مجموعه تئاتر شهر از هفته آینده میزبان نمایشی به نام عرق خورشید، اشک ماه خواهد بود که هر شب ساعت ۲۰ در تالار اصلی به روی صحنه می‌رود و از ۷ مهر تا پایان این ماه اجرا دارد.

نمایشی به نویسندگی محمد چرم شیر که آتیلا پسیانی آن را کارگردانی کرده و بازیگرانی مثل رضا کیانیان، علیرضا خمسه، خسرو پسیانی در آن بازی می‌کنند.

این نمایش که در تالار اصلی اجرا می‌شود تعداد زیادی بازیگر خردسال دارد و حاصل دومین همکاری رضا کیانیان با آتیلا پسیانی است.

او پیش از این هم در نمایش «پروفسور بوبوس» که سال ۸۹ به صحنه رفت، با پسیانی همکاری کرد. این کار در واقع بازخوانی نمایشنامه «یغمای با شکوه خورشید» است نه اقتباس از آن، که به گفته سازندگان از مرز نمایش نامه گذشته و تنها خط باریکی از قصه باقی مانده است. قیمت بلیط این نمایش ۱۵ هزار تومان تعیین شده است.

### پیشنهاد هفته

#### ● آرزو رستم زاد

بالاخره مهر ماه هم رسید تا وقت فراغت خانواده‌های بچه دار محدود شود به آخر هفته‌ها و ساعت‌هایی که احتمالا از ترافیک و تاریکی و شلوغی پاییز جان سالم به در می‌برند و می‌توانید برای یک تفریح کوچک خانوادگی خرج‌شان کنید. برای این ساعت‌ها و روزهای شما پیشنهادهایی داریم که می‌توانید آنها را در فهرست علاقمندی‌هایتان جا دهید.



سراغ دارم....» ادامه حرف هایش رانمی شنیدم، خیلی به خودم فشار آوردم که در صورتش تف نیندازم. صدای دلنشین پیانو، مرا به خود آورد.

به عکس احمد نگاه کردم، لبخندی که همیشه با دیدن عکسش بر لبانم نقش می بندد مرا از چنگ این غم تا حدی آزاد کرد. آیا هنوز دوستم دارد؟

۲۸ شهریور ۱۳۶۹: اولین گروه اسرا مبادله شدند. یک هفته به بنیاد می رفتم تا از اسامی آزادشدگان مطلع شوم. بعد از پنج روز بالاخره لیست را دیدم. دهانم خشک شده بود. قلم به شدت می تپید. توانم را جمع کردم و اسامی را از پیش چشم گذراندم. نام احمد نبود. بارها نگاه کردم. از مسئول مربوط خواستم نگاهی ببیندازد ولی اسمش نبود. احساس کردم پژمرده شدم. بی رمق به خانه برگشتم.

مهر ۱۳۶۹: مادر شهید خبر داد که برای استقبال از آزاده‌های خواهند آش نذری درست کنند. ستاد حال و هوای دیگری پیدا کرده بود. صدای صلوات همه جا را پر می کرد. چشم‌های مادران سال‌ها منتظر می درخشید. بی اختیار می خندیدند و شکلات تعارف می کردند. بالناز آش هم زدیم. دیدار احمد، تنها دعایی بود که از دل گذرانیدیم.

آذر ۱۳۶۹: مرخصی گرفتم. از صبح خانه را تمیز کردم. ملحفه‌ها را عوض کردم. حمام رفتم. صورت و موهایم را مرتب کردم. بلوز و دامن آبی آسمانی‌ام را آماده کردم. گل‌ها را در گلدان پخش کردم. بلوز و شلوار زرد بالناز را روی تختش گذاشتم. شیرینی‌ها را در ظرف چیدم. بالناز که در باز کرد، جلوش پریدم و گفتم: «یه خبر!» خشکش زد. به آرامی گفت: «بابا اوامده؟» - «امروز ساعت سه بعد از ظهر» یک لحظه سکوت برقرار شد. شادی کتان جیغ می کشید و دور خانه می دود. محکم همدیگر را بغل کردیم و چندین دقیقه گریه کردیم. در دل خدا را شکر کردیم که روزی رسید که اشک شادی از چشمانمان سرازیر شود. با سرعت آماده شدیم. ساعت دو، پدرم به دنبالان آمد. دود اسفند همه جا را پر کرده بود. پلاکاردهای خوشامدگویی در هوا تکان می خوردند. قلم به شدت می تپید. بالاخره به فرودگاه رسیدیم. پدر و مادرم، خواهر و برادرم، پدر و مادر احمد، خواهر و برادرش، همسایه‌ها و تعدادی از دوستان و خانم‌های مسجد آمده بودند. صدای مارش نظامی فرودگاه را پر کرده بود، حلقه‌های گل سردست‌ها تکان می خوردند، دیگر گوش‌هایم هیچ صدایی را نمی شنیدند و چشم‌هایم جایی را نمی دیدند. اضطراب شدیدی وجودم را فرا گرفته بود. چشمانم و گوش‌هایم، بعد از ده سال منتظر دیدن چهره و شنیدن صدایی آشنا بودند. قلم به شدت می تپید. دست‌الناز را محکم فشار دادم. چشم به خروجی دوخته بودم. عاقبت نگاهم در نگاهی آشنا گره خورد. به زحمت آب دهانم را فرو خوردم. دست در جیبم کردم، برای آخرین بقایای نوشته روی آینه از زیر انگشتانم لغزیدند.

را بزرگ و گسترده کرده اند. سر ظهر هم که می شود شوق کلاس را به خانه می برند و غذاهای حاضری و سردستی را به طعم روایت و چاشنی قصه، لذت بخش می کنند برای همین است که اسم کارگاه داستان نویسی اشان را گذاشته اند: «امروز شنبه است بجای ناهار داستان داریم»

رودابه کمالی



بیرون بیایم. به سقف خیره شده بودم. فکر می کردم: احمد چه شکلی شده؟ چهره‌اش را تصور کردم. صورت زرد تکیده با گونه‌ها و چشمان فرو رفته. به زحمت راه می رود. سرم را تکان دادم. شاید اوضاع به آن بدی که گفته اند، نباشد. به یک طرف غلتیدم. چهره احمد جلوم نمایان شد. چشمان مهربان و لبخند همیشگی، موهای یکدست قهوه‌ای، بینی کشیده و سبیلی که تا بالای لب هایش را پوشانده است. دست دراز کردم تا موهایم را نوازش کنم. دستم روی بالش افتاد. چشمانم خیس اشک شدند. به آینه هم توانستم نگاه کنم. محبتش سراسر وجودم را پر کرده است.

۳ خرداد ۱۳۷۸: همچنان باخانم‌های مسجد، ارتباطم را حفظ کرده‌ام. برخی از عزیزانشان خبر گرفته‌اند. پلاک تنها، پلاک با لباس جنگی پاره، گزارش تکه پاره شدن روی مین، یک تکه استخوان،.... اشک‌هایم خشک شده بودند. دهانم تلخ شد. چشم‌های غمناک و غمزده، قامت‌های تاشده و سرهای به آسمان گرفته شده مادران و خواهران داغدار را توانستم تحمل کنم. فوری از مسجد بیرون آمدم.

۱۵ آبان ۱۳۷۸: روی میل نشسته بودم. با دو دستم در موهایم چنگ انداخته بودم. دندانهایم را به شدت به هم می فشردم. صدای همسایه در گوشم زنگ می زد: «تو جوونی، خوشگلی. تا حالا که خبری از شوهرت نرسیده، بالاخره نمی‌خوای سر و سامون بگیری؟ خودم به خواستگار خوب برات

روی روای افتاده. با دوستان و فامیل رفت و آمد می کنم. بالناز دختر آرام و درس خوانی است. بزرگ شده. تولد هفت سالگی‌اش است. به خاطر علاقه زیادی که به موسیقی دارد، یک کادوی دسته جمعی خانوادگی برایش گرفتیم. یک پیانوی مشکی رنگ. روزی که پیانو را گوشه سالن پذیرایی گذاشتند، مثل پروانه می چرخید و دامن بوسم می کرد. هر هفته معلم پیانو به منزلان می‌آید. پیشرفت خوبی دارد. می‌خواهد وقتی پدرش آمد، حسابی غافلگیرش کند.

مرداد ۱۳۷۷: توافقی نامه ۵۹۸ امضا شد. جنگ، با همه بیم‌ها و غم‌ها و خون دل خوردن‌های زنان و رشادتهای مردان این سرزمین به پایان رسید. در شادی وصف ناپذیر مردم شریکم. در مسجد همه شیرینی به هم تعارف می کردند. زنان اسراء شاکر بودند و آرزومند که عزیزانشان را به سلامتی در آغوش بگیرند. بالناز پرسید: «مامان! بابا هم می‌آید؟»

- «آره دخترتم. تا حالا که صبر کردی؛ بازم صبر کن، درس‌هاتو همین‌طور خوب بخون؛ آهنگ هاتم حسابی تمرین کن تا وقتی بابا اوامد، به آهنگ قشنگ براش بزنی.»

۸ مهر ۱۳۶۷: دائم به بنیاد ایثارگران و بنیاد شهید، سر می‌زنم. فعالان مبادله اسرا خبری نیست. پدر احمد دائم پیگیری می‌کند. اخبار را پیوسته دنبال می‌کنم. فقط دعا چاره کار است.

۱۷ دی ۱۳۶۷: صبح جمعه نمی‌توانستم از تخت

در یک شهرستان کوچک چند نفر خانم که بیشترشان مادرند یک هفته در میان روزهای شنبه دور هم جمع می‌شوند، داستان می‌نویسند و درباره‌ی داستانها و کتابهایی که خوانده‌اند حرف می‌زنند در حالی که دلشان شور می‌زند ناهار چه کنند، بچه‌ها از مدرسه نیابند و پشت در نمانند... با این همه از دور هم بودن و خواندن و نوشتن شان لذت می‌برند و با این تجربه، فضای کوچک شهرستان

## فصلی از زندگی من

● هانیه ضرابی

● قسمت آخر

آبان ۱۳۶۴: سه‌ماه است که هفتگی به مسجد می‌روم. تمام‌زنانی که در آنجا همکاری می‌کنند، جزء خانواده‌های شهدا یا اسرا هستند. تنها صلوات می‌فرستند و لب‌هایشان به آرامی تکان می‌خورد. به گمانم ذکر می‌گویند. گاهی بالناز را هم با خودم می‌برم. با شوق قوطی‌های کنسرو را روی هم می‌چیند. همه دوستش دارند. نوازشش می‌کنند و شکلات به او جایزه می‌دهند. به نماز خواندن علاقه مند شده است. یکی از خانم‌ها با اصرار برایش چادر نماز گلداز دوخته است. با چادر صورتش درخشان‌تر می‌شود.

مهر ۱۳۶۵: بالناز را یک سال زودتر به مدرسه فرستادم. به هر حال خانواده آزاده بودن، پیچیدگی‌های اداری را راحت‌تر می‌کند. بالناز خوشحال است. شاید گریه‌های بی‌دلیل عصر هایش کمتر شود و مجبور نشوم از برادرم یا عمویم خواهش کنم تلفنی با او حرف بزنم یا سری به ما بزنند تا آرام شود.

۱۹ آبان ۱۳۶۵: به محض بلند شدن صدای آژیر، بالناز را بغل می‌کنم و به سمت زیرزمین سرازیر می‌شوم. هر بار بالناز یک ساعت گریه می‌کند و ازم جدا نمی‌شود. او را در آغوش می‌فشارم. نوازشش می‌کنم. سعی می‌کنم خودم را آرام کنم تا تپش‌های قلبم او را نیز آزرده نکند.

۴ دی ۱۳۶۵: علی رغم شرکت در جلسات دعای توسل و ختم قرآن، در خانه‌های مادران شهید، باز گاهی پنجره دلم مات می‌شود. می‌شود روزی این پنجره با ضرب انگشت احمد باز شود و دیگر مات نشود؟

۲۵ اسفند ۱۳۶۵: امروز کارنامه‌الناز را دادند. از پدرم خواهش کردم همراهم بیاید. بالناز از دیدنمان خیلی خوشحال شد. در آغوش پدرم پرید و او را به دوستانش معرفی کرد. چشمانش برق می‌زد.

۱ مهر ۱۳۶۶: روزها به سرعت می‌گذرند. زندگیم

### ... گشت و گذار

#### خلیج گرگان

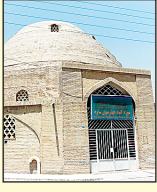


خلیج گرگان با وسعتی ۴۰۰ کیلومتری، بزرگ‌ترین خلیج دریای مازندران محسوب می‌شود که بر اثر پیشروی و گسترش شرقی رشته ساحلی شبه جزیره میانکاله در جنوب شرقی دریای

خزر تشکیل شده است. خلیج گرگان کم عمق است؛ به طوری که با در نظر گرفتن بالا آمدگی آب، حداکثر عمق آن به چهار متر می‌رسد. درجه شوری آب این خلیج در قسمت‌های غربی به علت کمی عمق و افزایش تبخیر، کمی بیشتر از درجه شوری آب دریای مازندران است. در حدود ۲۵ رود و نهر کوچک از دامنه شمالی البرز وارد خلیج گرگان می‌شود. این خلیج یکی از سیاست‌های مهم پرندنگری در ایران محسوب می‌شود و بد نیست بدانید که آشوراده تنها جزیره ایرانی دریای شمال در یک کیلومتری اسکله بندر ترکمن و در همین خلیج واقع شده و در اثر بالا آمدن سطح آب دریا توسط کانال طبیعی خوزینی، به صورت جزیره‌ای از شبه جزیره میانکاله جدا شده است.

### ... میوه

#### موزه چهارسوق



موزه چهارسوق ساوه، بنایی است که در قدیم به عنوان محور اتصال راسته اصلی و محور اصلی بازار به حساب می‌آمد و حالا تبدیل به موزه‌ای شده که در آن اشیای باستانی و ارزشمند مسی و سفالی، سکه،

اسناد خطی، سنگ قبر و همچنین یکسری پیکره زن و مرد با پوشش‌های مختلف مردم ساوه در زمان قاجار به نمایش گذاشته شده است.

این بنا عبارت از یک بنای گنبددار است که از سمت بیرون دارای دوازده ضلع و از سمت داخل دارای پلان مدور بوده و در چهار ضلع آن چهار دالان‌هایی داشته که به چهار طرف بازار راه پیدا می‌کرد. در ضلع شمال بنا، بازار بزرگ ساوه و در ضلع غرب آن یک بازارچه کوچک با چند مغازه باقی مانده است. هشت ضلع این بنا در داخل به صورت حجره‌هایی بوده که در ایام دهه عاشورا از آن به عنوان تکیه می‌شده و به همین مناسبت این بنا به نام تکیه چهارسوق نیز معروف است.

### ... کتابی

#### زبان‌های ساختگی



اگر برایتان سوال است که زبان‌های زرگری، مرغی، لامی، میمی، سیدی، گوشتی، انگوری از کجا آمده‌اند، این کتاب را بخوانید! کتاب «زبان‌های ساختگی»، شاید کمی حرف‌های به نظر برسد اما در عوض به

شکل شیرین و جذابی روند شکل‌گیری زبان‌های جدید و اصطلاحات صنفی را روایت می‌کند. این کتاب در واقع رساله دوره کارشناسی ارشد نویسنده در رشته زبان‌شناسی همگانی دانشکده ادبیات دانشگاه تهران بوده که در سال ۱۳۵۷ نوشته شده است. در این کتاب همچنین زبان‌های ساختگی مشاغل مختلف از جمله نانوا، بنا، قصاب، حمامی، نقاش، آشپز و غیره در چندین شهر و روستای کشور از نظر ساختاری و واژگان، از دیدگاه علم زبان‌شناسی، بررسی شده‌اند. نویسنده کتاب علی‌اکبر عبدالرشیدی روزنامه‌نگار، مترجم، نویسنده، جهانگرد و خبرنگار، است که کار رسمی خود را در سازمان رادیو و تلویزیون ملی ایران آغاز کرد. زبان‌های ساختگی چاپ انتشارات مسافر است، ۱۰۴ صفحه دارد و به قیمت ۵۵۰۰ تومان به فروش می‌رسد.



## پیشنهادهای سبزی آشپزی

## زیره پلو

زیره پلو غذای محلی کرمانی‌ها است که با زیره درشت و مرغوب کرمان آن را تهیه می‌کنند. اگر از بوی زیره خوششان می‌آید پیشنهاد می‌کنیم این غذا را بپزید و از عطر و طعم متفاوت آن لذت ببرید. زیره، خاصیت‌های فراوانی دارد که یکی از آنها رفع نفخ است. اما به جز این برای افزایش اشتها و چاقی هم تجویز می‌شود. دانه‌های زیره تحریک‌کننده اشتها هستند با این حال عطرها می‌گویند عرق زیره به لاغری کمک می‌کند.

## ● مواد لازم (برای ۳ نفر):

برنج سه پیمانه  
زیره سیاه یک قاشق غذاخوری  
ران و سینه مرغ ۳ قطعه  
پیاز ۲ عدد  
زرشک و کشمش برای تزیین  
زعفران به میزان لازم  
روغن به میزان لازم  
کره ۵۰ گرم  
● طرز تهیه:

برنج را از شب قبل با آب و نمک زیاد خیس کنید. سپس یک قابلمه را پر از آب کرده و روی حرارت بگذارید تا آب آن به جوش آید. آب برنج را خالی کرده و دو سه بار آن را بشویید تا شوروی اضافه برنج گرفته شود. حالا برنج را در آب جوش ریخته و اجازه دهید نیم پز شود و سپس آن را آبکش کنید. در طرف دیگری، یکی از پیازها را خرد کرده و تفت دهید. قطعات مرغ

## ●●● گلخانه‌های

## دورچین‌های خوشمزه پزید

سبزی‌ها اصلی‌ترین دورچین‌ها و مزه‌هایی هستند که کنار بشقاب غذایمان استفاده می‌کنیم. بنابراین بسیار مهم است که بتوانید این دورچین‌ها یا پیش‌غذاها را به درستی و با بهترین طعم و عطر آماده کنید. ما به شما نکاتی را برای پخت بهتر سبزیجات آموزش می‌دهیم تا به سبک آشپزهای حرفه‌ای میز غذایان را رنگین کنید.

مهم‌ترین راه خوشمزه کردن سبزی‌ها، گریل کردن آنهاست. بعد از آن گزینه‌هایی مثل بخارپز کردن و سرخ کردن و آب‌پز کردن خواهید داشت. سبزی‌مینی، فلفل، گوجه، پیاز، سیر، کدو، مسمایی، بادمجان و کدو تنبل گزینه‌های خوبی برای گریل شدن هستند. در این صورت بهتر است آنها را به شکل مکعب‌های بزرگ برش زده و بعد با روغن زیتون آغشته و در درجه حرارت ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد بگذارید

یا روی باربیکیو کباب شان کنید. سبزیجات گریل شده بهترین گزینه برای مصرف با گوشت قرمز و ماهی هستند.

هنگام پختن گوجه‌فرنگی به اندازه نوک انگشت شکر به آن اضافه کنید. طعم گوجه‌فرنگی حفظ خواهد شد. اگر از لوبیا سبز به عنوان دورچین استفاده می‌کنید، آن را با پیاز رنده شده، سیر رنده شده و گوجه‌فرنگی خشک و روغن زیتون مزه دار کنید.

کدو سبز هم گزینه خوبی برای دورچین غذای شما خواهد بود که بهترین حالت آن است روی حلقه‌های آن با روغن زیتون و آبلیمو و فلفل سیاه اکسیر خوش طعم تان را بمالید.

اگر انتخاب تان برای دورچین، هویج است، به جای آن که از روش سنتی کره و آبلیمو و شکر بهره بگیرید، کمی زیره به آن اضافه کنید. هویج را



عکس: my Persian kitchen



را در پیاز سرخ کنید و همراه با زعفران و کره بپزید تا کاملاً نرم شود.

برنج را آبکش کنید و ته دیگ مورد نظر را در قابلمه بگذارید و برنج و زیره را لایه لایه در قابلمه بریزید. سپس چند قاشق از آب مرغ را روی آن ریخته و برنج را دم دهید. در صورت تمایل می‌توانید مرغ را لای برنج دم کنید اما سرو جداگانه آنها پیشنهادی است که ما به شما داریم. بعد از آماده شدن برنج زرشک و کشمش را (در صورت تمایل) با کره تفت داده و یک پیاز باقیمانده را خالالی سرخ کنید و همراه با برنج

می‌توانید در آب پرتقال بجوشانید و با سیر و زیره مزه دار کنید. اگر می‌خواهید از نخود فرنگی به عنوان دورچین استفاده کنید، ۲ فنجان نخود فرنگی تازه یا یخ‌زده را در روغن زیتون تفت دهید و بعد چند برگ نعناع تازه به آن اضافه کنید.

کلم بروکلی را انتخاب کرده‌اید؟ یک روش سنتی برای طعم دار کردن آن بخار پز کرده کلم و سپس تفت دادن آن در کره و آب لیموی تازه است. کلم بروکلی را اگر در آب بپزید، قهوه‌ای رنگ خواهد



شد. بنابراین بهتر است آن را بخار پز کنید. بروکلی گزینه خوبی برای دورچین غذاهای دریایی و گوشت قرمز است. اما اگر انتخاب تان گل کلم است، بهتر است کاری را امتحان کنید. گل کلم بخار پز و سپس سرخ شده با پودر کاری طعم بسیار ویژه‌ای دارد. البته ورژن ایرانی پسند آن، استفاده از زعفران و کره در سرخ کردن گل کلم است. همچنین می‌توانید گل کلم را با کره و پودر آویشن و فلفل سیاه تفت دهید تا عطر فوق‌العاده‌ای بگیرد. برای پختن کلم بروکسل به حرارت زیادی نیاز دارید. می‌توانید برای پختن آن در حرارت زیاد، از چند قطره روغن کنجد یا سس سویا استفاده کنید. با این افزودنی‌ها، کلم بروکسل تان بسیار خوش طعم می‌شود.

ذرت هم یکی از قدیمی‌ترین دورچین‌های دنیا است که باید همیشه آن را به صورت کنسروی یا در فریزر نگهداری کنید تا چروک نشود. بهترین طعم دهنده ذرت، سس مایونز یا خامه است. ذرت را با مایونز و آبلیمو و سبزیجات معطر طعم دار کنید. فلفل سیاه فراموش تان نشود! نکاتی درباره پخت و نگهداری سبزیجات بهتر است سبزیجات در ظرف‌های لعابی پخته شوند تا رنگ آنها تغییر نکند. اگر قرار است سبزی‌ها را در آب بپزید (مثل اسفناج) برای حفظ و نگهداری ویتامین آنها مقدار کمی در سبزی آب بریزید تا بعد از پختن، آب اضافی سبزی تبخیر شود. اگر می‌خواهید رنگ سبزیجات حفظ شود و خیلی در قید و بند حفظ ویتامین‌ها نیستید، آب را در ظرفی به جوش آورده و بعد سبزی را در آب جوش بریزید و در ظرف را باز بگذارید سپس سبزی را از آب بگیرید و با آب سرد بشویید. این روش را برای پخت برگ مو، بامیه و لوبیا سبز استفاده می‌کنند.

کلم، گل کلم، شلغم و سایر سبزیجات بد بو را هر چه بیشتر بپزید، بدبو تر می‌شوند چون ترکیبات گوگردی موجود در آنها با پخت طولانی تجزیه شده و تولید مواد بدبو می‌کنند.

اگر برای طبخ سبزی، آب زیادی مصرف کرده‌اید، از این آب برای سوپ و سس استفاده کنید. برای آن که سبزیجات شما زرد و پلاسیده نشوند، کف جایگاه مخصوص نگهداری سبزیجات را در یخچال، با حوله کاغذی یا دستمال آشپزخانه بپوشانید. کاغذ، رطوبت اضافی را جذب کرده و سبزیجات را برای مدت بیشتری تازه نگه می‌دارد. همچنین چند قطعه اسفنج خشک در قسمت مخصوص سبزیجات قرار دهید. اسفنج خشک مانند کاغذ رطوبت را جذب می‌کند و از فاسد شدن میوه‌ها و سبزیجات برای مدتی جلوگیری می‌کند.

## ●●● دنیای شیمی

## نان زنجبیلی

## ● مواد لازم:

زنجبیل  
تخم مرغ  
پودر قند  
آرد  
کره  
بیکنگ پودر  
وانیل  
۲ قاشق مرباخوری  
یک عدد  
یک پیمانه  
یک پیمانه  
دو سوم پیمانه  
یک قاشق چای خوری  
یک چهارم قاشق چای خوری

## ● طرز تهیه:

قبل از شروع کار، فر را روی دمای ۱۸۰ درجه سانتی‌گراد گرم کنید. حالا دست به کار شوید و کره و پودر قند را با همزن برقی آنقدر هم بزنید تا سفید و بی‌رنگ شوند. حالا زرده تخم مرغ و وانیل را به مخلوط اضافه کرده آنقدر هم بزنید که سفید و کشدار شود. در این مرحله آرد، بیکنگ پودر و زنجبیل را به مایه اضافه کنید و آنقدر آن را ورز دهید تا به شکل خمیر درآید. سطح کارتان را آردپاشی کنید و خمیر را روی آن پهن کرده و وردنه بکشید. حالا با قالب دلخواه که بهتر است دایره ساده باشد، آن را قالب زده و روی شیرینی‌ها را در صورت تمایل با قلمو زرده تخم مرغ بمالید یا با مواد دلخواه مثل پودر پسته تزیین کنید. سپس آنها را در سینی فر با فاصله بچینید و سینی را در فر بگذارید. مدت زمان پخت این شیرینی ۲۰ دقیقه است.



## ●●● آشپزی گلخانه‌های

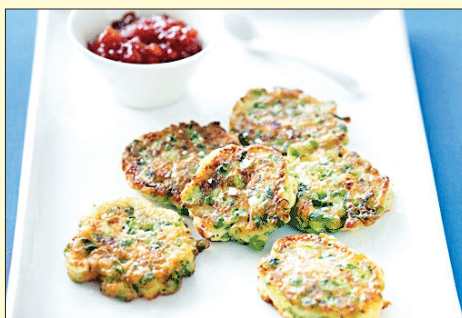
## کوکوی پنیر و نعناع

## ● مواد لازم برای ۴ نفر:

نخود فرنگی  
پنیر فتا  
نعناع تازه  
پیازچه  
سس گوجه‌فرنگی  
آرد  
تخم مرغ  
شیر  
۲ پیمانه  
۲۰۰ گرم  
یک قاشق سوپ‌خوری  
۴ عدد  
به مقدار لازم  
دو سوم پیمانه  
۲ عدد  
نصف پیمانه

## ● طرز تهیه:

آرد را درون کاسه‌ای الک کرده سپس در وسط آن سوراخی ایجاد کنید. در ظرفی جداگانه شیر و تخم مرغ را با هم بزنید و این ترکیب را در حفره آرد بریزید و آرام آرام هم بزنید تا نرم و یک دست شوند. حالا پنیر فتا، نعناع، پیازچه را خرد کنید و به مایه خمیری اضافه کنید. نخود فرنگی‌های پخته شده را در میکسر بریزید یا با گوشت کوب پوره کنید و در مایه خمیری ریخته و هم بزنید. روغن را درون تابه‌ای روی حرارت متوسط گرم کنید. برای هر کوکو یک قاشق پر، از مخلوط برداشته و درون روغن ریخته و هر طرف کوکو‌ها را به مدت ۳ دقیقه یا تا زمانی که طلایی رنگ شده و خوب بپزد حرارت دهید. این کوکو را با سس گوجه فرنگی نوش جان کنید.





## بخور نخورهای مدرسه

حتما شما هم شنیده اید کودکانی که صبحانه نمی خورند چه مشکلاتی پیدا می کنند. آنها در طول ساعاتی که در مدرسه هستند با کاهش یادگیری، کاهش تمرکز حواس در کلاس درس، خستگی و بی حوصلگی مواجه می شوند. البته نخوردن صبحانه تنها مشکل دانش آموزان نیست بلکه کمبودهای تغذیه ای در این سنین از جمله کمبود ریزمغذی ها مانند آهن و روی هم می تواند منجر به کاهش قدرت قدرت یادگیری و افت تحصیلی در دانش آموزان شود.

دانش آموزان در سنین رشد هستند و به همین دلیل برنامه غذایی روزانه آنها باید به گونه ای تنظیم شود که مواد مغذی مورد نیاز برای رشد جسمی و کارایی ذهنی تامین شود.

بنابر این در برنامه غذایی روزانه دانش آموزان باید پنج گروه غذایی اصلی شامل نان و غلات (برنج، ماکارونی) که عمدتاً انرژی مورد نیاز روزانه را تامین می کنند، گروه شیر و مواد لبنی برای تامین کلسیم، فسفر، بخشی از پروتئین و ویتامین های گروه ب، گروه گوشت و تخم مرغ و حبوبات برای تامین پروتئین مورد نیاز جهت رشد و افزایش حجم عضلات، گروه میوه ها و گروه سبزی ها برای تامین ویتامین ها، املاح معدنی و فیبر به مقدار کافی گنجانده شود.

مصرف مواد غذایی چرب و پر نمک و شیرین که در موادی مانند نوشابه های گازدار، آب میوه های صنعتی، شیرینی و شکلات، آب نبات ها، چیپس و پفک وجود دارد، به این دلیل که فاقد ارزش غذایی بوده و می تواند زمینه را برای بروز کمبودهای تغذیه ای، چاقی و اضافه وزن، فشارخون و چربی خون بالا فراهم کند، باید حذف شود.

لازم است دانش آموزان میان وعده مناسب و سالم مانند میوه، لقمه های خانگی مثل نان و پنیر، نان و تخم مرغ، شیر، انواع تنقلات سستی از قبیل نخودچی، کشمش، برگه ها و انواع مغزها استفاده کنند. یادتان باشد میان وعده ها فقط برای رفع احساس گرسنگی نیستند و بخشی از انرژی و مواد مغذی مورد نیاز بدن را برای این گروه سنی باید تامین کنند.



## دکتر مهشید چایچی



## نکاتی برای کیف و کفش دانش آموز

داخل آن باید وزنی کمتر از ۲/۵ تا ۳ کیلوگرم داشته باشد.

۳) کوله پشتی ها باید از جنس مقاوم و حتی الامکان از جنس چرم و برزنت باشند

۴) باید وقتی دانش آموز کوله پشتی را استفاده می کند به اندازه ۳ سانتی متر این کوله پشتی ها از بالای خط کمری آنها فاصله داشته باشد.

۵) کفش ها باید دو سانت پاشنه داشته باشند و همچنین سبک بوده و زیر آن نباید تخت باشد زیرا دانش آموزان ساعات زیادی را در مدرسه سپری می کنند و کفش های نامناسب باعث فشار به کمر آنها می شود.

۶) در پایان هر روز کوله پشتی دانش آموزان را بررسی کنید تا کتاب و دفتر اضافی آنها را خارج کنید تا کوله پشتی آنها سبک شده و کمترین آسیب به فرزندتان وارد شود.

با توجه به آغاز فصل مدارس و اهمیت توجه به تهیه کیف مناسب برای دانش آموزان لازم است هنگام خرید کیف و کفش مدرسه برای دانش آموزان به نکاتی توجه کنید. متأسفانه ۴۰ درصد دانش آموزان از کوله پشتی های غیر استاندارد استفاده می کنند که باعث دردهای کمر و گردن به صورت مقطعی می شوند و اگر به این موارد توجه نشود این دردها می تواند در آینده مشکل ساز شود. به توصیه های زیر در این باره توجه کنید:

۱) حتماً کوله پشتی دوبنده را که بندهای عریضی دارد تهیه و انتخاب کنید تا از فشار زیادی که روی شانه های کودک وارد می شود، به صورت چشمگیری کم کند.

۲) وزن کیف به همراه محتویات آن نباید از ۱۰ تا ۱۵ درصد وزن کودک بیشتر باشد مثلاً اگر وزن کودک ۲۳ کیلوگرم است، کیف و وسایل

## کلم بروکلی دشمن آرتروز

اگر می خواهید از شر درد و التهاب مفاصل خود خلاص شوید، کلم بروکلی بخورید. آخر محققان به تازگی اعلام کرده اند ترکیبی که در این نوع کلم وجود دارد می تواند از آرتروز جلوگیری کرده و پیشرفت اغلب انواع آن را آهسته کند.

همانطور که می دانید استئو آرتروز یا همان آرتروز نوعی التهاب مفاصل است که با از بین رفتن غضروف بین مفاصل و تحلیل و ساییدگی استخوانها در محل مفصل مشخص می شود. این بیماری در دستها، پاها، ستون مهره ها و زانو ها شایع تر است. علامت اصلی این بیماری درد و خشکی مفاصل است.

تحقیقات تازه نشان داده ماده ای به نام سولفورافان توانسته تخریب غضروف مفاصل را در موشهای آزمایشگاهی کم تر کند. محققان معتقدند خوردن سبزیجاتی مانند برگ کلم، کلم بروکسل و به خصوص کلم بروکلی می تواند ماده سولفورافان را در بدن آزاد کند. محققان می گویند تحقیقات قبلی هم نشان داده که این ماده خواص ضد سرطانی و ضد التهابی



غضروفی و بافت موش ها محققان مشغول بررسی اثر این ماده بر انسان هایی هستند که جراحی تعویض زانو انجام داده اند و اگر موفق شوند لازم است یک بررسی بزرگ بالینی درباره اثرات بروکلی بر آرتروز، درد و عملکرد مفاصل در این بیماری انجام شود. در بررسی اخیر محققان نوعی کلم بروکلی غنی شده از سولفورافان را به مدت ۲ هفته قبل از جراحی به بیماران دادند و مشاهده کردند که بعد از جراحی بسیار موفق بودند. متخصصان معتقدند کند کردن پیشرفت بیماری در بیماران مبتلا به استئو آرتروز یا همان آرتروز خیلی مهم است.

البته پیشگیری از بیماری در درجه اول اهمیت است و با تغییر سبک زندگی، ورزش و رژیم غذایی می توان تا حد زیادی جلوی ابتلا به آرتروز را گرفت.

## سلامتی را دیگر نبازید

شما طرفدار کدام تیم فوتبال هستید؟ تیمی که برنده شد؟ یا تیمی که باخت؟ تعجب نکنید نمی خواهیم بحث ورزشی راه بیندازیم. حرف ما این است که حتی اگر تیم مورد علاقه شما باخت است، سعی کنید سلامتتان را دیگر نبازید. آخر محققان به تازگی اعلام کرده اند وقتی تیمی می باز، طرفدارانش به غذاهای فوری پر کالری رو می آورند. البته شاید خیلی هم به برد و باخت ربط نداشته باشد. چون وقتی که تماشاچیان برای تماشای مسابقه می روند معمولاً برای اینکه هم سرشان گرم شود و هم گرسنه نمانند و چیزی برای جویدن همراهشان داشته باشند از غذاهای فوری و آماده که اغلب پر کالری هم هستند استفاده می کنند.

محققان می گویند وقتی تیمی بد بازی می کند و به باخت نزدیک می شود طرفدارانش بیشتر حرص می خورند و برای اینکه خودشان را از ناراحتی این وضع خلاص کنند، به خوردن غذاهای پر کالری چرب و شیرین رو می آورند. متخصصان می گویند هواداران افسرده

بی حد و حصر مواد شیرین و بی ارزش غذایی (مثل چیپس و شکلات) می کنیم. حالا هم متخصصان متوجه شده اند این قضیه درباره هواداران تیم های ورزشی مخصوص فوتبال که پر هیجان تر از بقیه است هم صادق می کند. این محققان متوجه شدند بعد از شکست یک تیم فوتبال هوادارانش ۱۰ درصد بیشتر از قبل کالری مصرف کرده و نسبت به عادات



همیشگی خود ۱۶ درصد بیشتر از چربی اشباع استفاده می کنند. در عوض وقتی تیمشان می برد به مقدار کمی مصرف کالری و چربی اشباع شان کمتر از قبل می شود.

ممکن است با خودتان بگویید مگر چند بار تیم ما شکست می خورد که نگران این روش خوردن باشیم؟ البته ممکن است بایکی دو بار برای سلامت شما مشکلی پیش نیاید اما اگر به طور جدی طرفدار یک تیم هستید و مسابقات آن را همیشه دنبال می کنید، ممکن است به خوردن این چیزها عادت کنید و آن وقت دیگر برد تیمتان هم نمی تواند شما را از شر ضررهایی آن خلاص کند. بنابر این سعی کنید وقتی می خواهید مسابقات ورزشی مورد علاقه تان را تماشا کنید به جای چیپس و پفک و تخمه و شکلات، با میوه و سبزیجات از خودتان پذیرایی کنید.

متخصصان معتقدند برای اینکه باخت تیمتان بر شما تاثیر بدی نگذارد و اعتماد به نفستان خدشه دار نشود لازم

است خودتان را تایید کرده و شخصیت و هویت خودتان را از تیمتان جدانگه دارید و برای خودتان، جدای از اینکه حامی کدام تیم هستید، ارزش قایل باشید. برای اینکه بتوانید چنین کاری بکنید بهتر است وقتی تیمتان می باز یک قلم و کاغذ بردارید و راجع به نکته مهم دیگری در زندگی تان به غیر از فوتبال، بنویسید. متخصصان می گویند با روش های زیر می توانید با خوردن هیجانی مقابله کنید:

۱) همه چیزهایی را که می خورید بنویسید، با این روش هم مقدار و هم تغییرات رژیم غذایی تان را در پاسخ به فشار و استرس می فهمید.

۲) قبل از اینکه در موقعیت پراسترس قرار بگیرید، پیش بینی کنید و با خودتان خوراکی های سالم مانند میوه به همراه ببرید تا مجبور نشوید از خوراکی های آماده استفاده کنید.

۳) سعی کنید از روش های آرامش بخش دیگر مانند پیاده روی، غوطه ور شدن در آب و ورزش هایی مانند یوگا به جای خوردن شیرینی استفاده کنید.





به قولتان عمل نکرده اید از شوهرتان عذرخواهی کنید. توقع نداشته باشید او هم به شیوه شما رفتار کند.

شاید روش او فرق داشته باشد. در هر حال شما نمی‌توانید همسرتان را کنترل کنید. اما اگر می‌خواهید او هم در برابر اشتباهاتش عذرخواه باشد می‌توانید به این کار تشویقش کنید. اگر همسرتان تلاش‌های شما را برای عشق ورزی و محبت ببیند حتماً روش‌اش را تغییر می‌دهد و برای رضایت‌تان تلاش می‌کند.

#### ۹- خوب به نظر بیایید.

مردها به ظاهر اهمیت زیادی می‌دهند. اگر برای همسرتان جذاب و خوشایند باشید او هم تکانی به خودش می‌دهد تا برای شما جالب و جذاب باشد. کار، رسیدگی به امور بچه‌ها و خانه‌داری و بسیاری از عوامل پنهان دیگر ممکن است به شما فرصت رسیدگی به ظاهر و لباس و آرایش ندهد. اما مراقب باشید در مشغله و روزمرگی‌ها از خودتان غافل نشوید.

#### ۱۰- برای رابطه جنسی تلاش کنید.

جذاب باشید و جذابیت ایجاد کنید. این مساله برای سلامت رابطه زناشویی‌تان بسیار مهم است. یک رابطه جنسی از روی رفع تکلیف و عادت بر شادابی و هیجان هردوی شما تأثیر می‌گذارد. بدون عشق، بدون تمایل و از سر وظیفه وارد رابطه نشوید.

حتی اگر فکر می‌کنید ارتباط سالمی با همسرتان دارید باز هم برای ارتباط بهتر و شادتر تلاش کنید. خلاقیت، زمان و تلاش را فراموش نکنید. اگر برای رسیدن به یک رابطه سالم پافشاری کنید حتماً به آن می‌رسید.



باعث خشم او می‌شود؟ آیا او در کارش حساس و دقیق است؟ مشکلات مالی دارد؟ وضعیت خانوادگی خوبی ندارد؟ چه کاری برای حل این مشکلات از دست شما بر می‌آید؟ چطور می‌توانید مشکلات او را حل کنید و یا حداقل استرس را کم کنید؟

#### ۸- اگر در دعاها و بگو مگو هایتان اشتباهی داشتید، معذرت خواهی کنید.

مثلاً اگر حرفی زده‌اید که احساسات همسرتان را جریحه دار کرده است از او عذر خواهی کنید. اگر قول داده بودید کاری را برایش انجام بدهید اما

از تمام دنیا ست.

شما باید به دوستی‌های او و فعالیت‌های شخصی‌اش احترام بگذارید. مطمئن باشید اگر همسرتان برنامه‌های شخصی خودش را داشته باشد، ارتباط بهتری با شما خواهد داشت. غر زدن مدام شما در مورد وقت گذراندن سالم و معقول او با دوستانش باعث می‌شود از شما دل سرد شود.

#### ۷- ضعف‌های همسرتان را بشناسید.

چه چیزهایی او را نگران می‌کند؟ چه چیزی

### آیا شما واقعا در زندگی زناشویی تان موثر هستید؟

سر سفره نشسته اید اما به چیز دیگری فکر می‌کنید یا در هنگام رابطه عاطفی فکرتان مشغول موضوعات دیگر باشد. این اتفاق ممکن است برای هر کسی بیفتد اما همین‌ها می‌توانند در همسران احساس بدی ایجاد کنند. در این شرایط همیشه چیزهای مهم را از دست می‌دهید. بعد از مدتی همسرتان نیز به شما بی‌توجه خواهد بود چون او با این پیش زمینه به شما فکر می‌کند «اون که به حرفای من گوش نمی‌ده» «اون که تو عالم خودشه من چرا چیزی بگم». همسران در این ارتباط خسته خواهد شد، ممکن است افسرده شود و یا رابطه‌تان را کسالت بار ببیند.

وقتی شما در افکار خودتان غرق هستید تجربه زندگی در لحظه را از دست می‌دهید. علاوه بر اینکه لذت زندگی و تجربه‌های حال را از دست می‌دهید، دیگران را نسبت به خودتان بدبین می‌کنید. شما ممکن است به خودتان بگویید «بعداً این مشکل رو باهاش حل می‌کنم» و به امید اینکه یک روز دیگر مکالمه بهتری با همسرتان داشته باشید به گفته‌های او بی‌توجهی کنید. در این لحظه احساس جدایی بین شما و همسرتان ریشه می‌گیرد و تنش‌های بعدی را ایجاد خواهد کرد.

یکی از راه‌هایی که می‌توانید به همسرتان نشان بدهید چقدر ایه او احترام می‌گذارید، همین است که به او توجه کامل نشان بدهید. با این روش شما به خودتان احترام می‌گذارید و ارزش ارتباط عمیق با یکدیگر را نشان می‌دهید.

#### • ریحانه دوستدار

گرچه به نظر می‌رسد زن‌ها در رابطه صبورتر و خلاق‌تر هستند اما واقعیت این است که اگر اتفاقات زندگی مطابق میل آنها نباشد خیلی زود «عزیزم» گفتن‌ها جایش را به کله مندی بازبانی تند و تیز می‌دهد. اگر به دنبال یک ارتباط معنادار با همسرتان هستید باید کمی خلاقانه‌تر رفتار کنید.

#### ۱- دکترای شوهرشناسی!

گرچه این کار به زمان و انرژی زیادی نیاز دارد، اما بی‌هزینه است. زن‌ها فکر می‌کنند بعد از چند سال زندگی مشترک، همسرشان را به خوبی می‌شناسند. همه فکر می‌کنند، پیچیدگی‌ها در زن‌هاست. اما مردها هم به اندازه‌های زن‌ها پیچیده هستند و در طی سال‌های متفاوت زندگیشان، تغییر می‌کنند. کمی بیشتر در مورد شوهرتان بدانید، رفتارهایش را زیر نظر بگیرید و به تغییراتی که در طی سال‌های مشترک زندگیتان کرده است فکر کنید.

#### ۲- بدون پیش زمینه‌های قبلی شنونده باشید.

طبیعی است وقتی عقای مشترکی با همسرتان ندارید با دیدگاه‌هایش در هر زمینه‌ای مخالفت کنید. در این شرایط وقتی او تلاش می‌کند در مورد مسئله‌ای حرف بزند، شما بدون توجه به گفته‌هایش با قاطعیت با او مخالف هستید. با این وضعیت همسرتان ساکت می‌شود، اظهار نظر نمی‌کند و زمانی که شما حرف می‌زنید بدون توجه به حرف‌هایتان، تلویزیون تماشا کند، سرش را در کامپیوتر کند و یا با تلفنش ور ببرد. حتی اگر او با شما مخالف است، روشن فکر باشید، به حرف‌هایش گوش بدهید و با احترام رفتار کنید.

#### ۳- هدیه‌های غیر منتظره و ارزان.

اگر همسرتان را بشناسید، به راحتی می‌توانید برایش هدیه بخرید. مثلاً اگر او اهل ورزش است، می‌توانید او را با وسایل ورزشی مورد علاقه‌اش شاد کنید، اما گاهی حتی لازم نیست پولی پرداخت کنید. وقتی او دوست دارد فوتبال تماشا کند، غرولند نکنید و اجازه بدهید فوتبال تماشا کند. اگر همسر مهربانی هستید پا به پای او مسابقه را تماشا کنید و اسم تیم‌های محبوبش را یاد بگیرید.

#### ۴- آرزوهای خوب.

وقتی از دست شوهرتان عصبانی هستید دعا کردن و طلب خیر برایتان آسان نیست. اما اجازه ندهید احساسات‌تان تصمیم گیرنده باشد.

#### ۵- زبان عشق شوهر را یاد بگیرید.

ممکن است شما خیلی احساساتی باشید و آنها را در جملات و کلمات‌تان نشان بدهید، اما همسرتان شیوه دیگری داشته باشد. مثلاً طرز نگاه کردن، لحن حرف زدنش، کمک‌ها، هدیه‌ها، وقتی که برایتان صرف می‌کند و نوازش می‌تواند نشان دهنده عشق او به شما باشند. اگر او نمی‌گوید «دوستت دارم» اما در رفتارش بارها به شما ثابت کرده است که چه احساسی دارد.

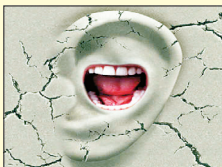
#### ۶- به زندگی خصوصی او احترام بگذارید.

نباید فکر کنید که از دواج به معنای بریده شدن

#### توصیه‌های عاشقانه

### معجزه گفتگو

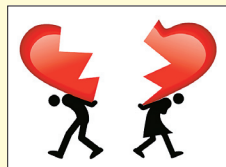
بیشترین شکایت خانم‌ها این است که همسرشان به حرف آن‌ها گوش نمی‌دهد، به اندازه کافی به آن‌ها توجه ندارد و آنها را در تصمیماتشان دخیل نمی‌کند. واقعیت این است که حفظ اعتبار و هویت مردانه برای بسیاری از مردها اینطور تعریف شده است: کارت را بکن و به هیچ کس توضیحی نده. یک شکایت رایج زن‌ها از شوهرانشان این است که: چرا آن چیزی را که فکرت را مشغول کرده، به من نمی‌گویی؟ چرا تصمیمی که گرفته‌ای را با من در میان نمی‌گذاری؟ برخی مردها، ناگفته‌ها را برای خودشان نگه می‌دارند و سعی می‌کنند احساساتشان را پنهان کنند. وقتی خانمی به همسرش پیشنهاد می‌کند که به سینما بروند ممکن است مرد بدون هیچ توضیحی تنها بگوید: «نه!» در این مورد آقا هر چند در ذهن خود دلایل روشنی دارد مثل این که سینما پارکینگ ندارد یا او خسته است و... اما چون خانم‌ها این دلایل را نمی‌دانند دچار سوء تفاهم می‌شوند. مثلاً زن فکر می‌کند که همسرش دوستش ندارد و نمی‌خواهد با او وقت بگذراند. با همسرتان بیشتر صحبت کنید و دلایل کارهایتان را به او بگویید مردهایی که تصمیم‌هایشان را برای همسرشان توضیح می‌دهند بسیار بیشتر از مردهای دیگر در زندگی موفق هستند، این مردها حتی اگر با همسرشان مخالفت کنند چون برای او توضیح می‌دهند، مانع از ایجاد تنش می‌شوند.



#### همسران و یافته‌ها

### ژن طلاق در زنان کشف شد!

ممکن است افراد زیادی برای جدایی از همسر دلایل قابل توجهی داشته باشند اما معمولاً سعی در کنترل و تنش زدایی در زندگی یکی از خصلت‌های مهم یک زوج موفق است و حالا نتایج تحقیقات نشان داده است وجود ژن طلاق در زنان می‌تواند ناشکیبایی را افزایش داده و



جدایی را تسریع کند! پژوهشگران ژنتیک موفق به شناسایی ژن طلاق در زنان شدند و این ژن تأیید کننده این مطلب است که طلاق در زنان ریشه ژنتیکی دارد. در یک مطالعه جدید معلوم شد موفقیت در ازدواج و یا ناکامی و طلاق به نوع ساختار ژنتیکی در زنان بستگی دارد و به همین خاطر مردها همیشه مقصر طلاق نیستند. محققان سوئدی می‌گویند با تشخیص ژن طلاق می‌توان پیش‌بینی کرد که کدام زنان ممکن است ازدواج ناموفق و پر کشمکش داشته باشند. آنها می‌گویند زنانی که این نسخه ژنی را دارند با احتمال کمتری تن به ازدواج می‌دهند چون سخت‌تر می‌توانند با دیگران پیوند بخورند. اگر هم ازدواج کنند احتمال اینکه زندگی مشترکشان به طلاق ختم شود ۵۰ درصد بیشتر از زنانی است که حامل این ژن نیستند و البته همسران این زنان از زندگی خود رضایت و خشنودی کمتری دارند. این ژن در واقع مربوط به چگونگی عملکرد هورمون‌های اکسی‌توسین می‌شود که به عنوان هورمون مهر و محبت شناخته شده است.



بعضی از مشکلات با شدت و گسترش بیشتری ایجاد بشوند. در دوره نوجوانی، فرزند شما باید انواع خوراکی ها مثل حبوبات و انواع گوشت، سبزیجات، میوه و لبنیات را مصرف کند اما آنها معمولاً تنها یک نوع غذا را مصرف می کنند و معمولاً علاقه مند به خوردن خوراکی های بی کیفیت مثل انواع سس ها و هله هوله ها هستند. عادات غذایی بد در نوجوانی آنها را مستعد انواع بیماری ها در جوانی می کند. مراقب کیفیت غذای فرزندتان باشید. او درکی از تأثیرات عادات های بد غذایی ندارد. مشکلاتی مثل اضطراب، بی خوابی در این دوران می تواند ناشی از تغذیه نادرست باشد.

یکی از عادت های بد دوران نوجوانی شب بیداری است. آنها مثل جغد تمام شب را بیدار می مانند. کم خوابی و بد خوابی و استراحت ناکافی باعث مشکلات ناخوشایند می شود. نوجوان باید اهمیت خواب را درک کند. او را مجبور نکند تا به اندازه کافی استراحت کند.

همچنین رسانه می تواند یکی از عوامل القای خشونت در نوجوانان باشد. رسانه ها معمولاً اطلاعات را به شیوه ای مخرب انتقال می دهند. بنابراین نوجوان با انتخاب گزینه های غلط روبروست. اگرچه اطلاع رسانی می تواند مانع بسیاری از خطرات برای نوجوان باشد مثلاً آموزش های جنسی می تواند جلوی بسیاری از خطر پذیری های جنسی را بگیرد اما آنها باید این اطلاعات را از منابع معتبری دریافت کنند. نوجوان بخاطر محدودیت اطلاعات و دانش به سرعت به آنچه می بیند و می شنود گرایش پیدا می کند. پدر و مادر باید نسبت به این مساله هشیار باشند و منابع اطلاع رسانی را در اختیار فرزندشان قرار دهند

هیچ چیزی به اندازه توجه و درک پدر و مادر برای نوجوان مهم نیست، او نمی خواهد شما او را یکسره کنترل کنید. باید موقعیت های مناسب و لازم را پیدا کنید و دقیقاً که او احتیاج دارد همراهی کنید. وقتی نوجوان با مسایلی روبرو می شود که به تنهایی نمی تواند آنها را رفع کند شما باید در کنارش باشید. یک رابطه دوستانه آینده درخشانی را برای او فراهم می کند. نوجوانی که از حمایت خانواده و دوستانش بهره مند است، می تواند بهتر با مشکلات کنار بیاید و بهتر تصمیم بگیرد.

حتی اگر بهترین پدر و مادر باشید، مشکلات دوران نوجوانی تمام نمی شود: او هر روز نظراتش تغییر می کند. ممکن است با وجود اعتماد به نفسی که به او می دهید نسبت به ظاهر و اندامش احساس بدی داشته باشد. هر چقدر هم مراقبش باشید او باز هم به سراغ رژیم های غذایی بد می رود. افسردگی می گیرد و رفتارهای خشونت آمیز نشان می دهد. اما همدلی، صبر و توجه شما می تواند این مراحل سخت را آسان کند. اگر احساس می کنید با وجود تلاش های شما او گرایش ها و رفتارهای نگران کننده ای دارد از خدمات مشاوره و روان شناسی کمک بگیرید. به او یاد بدهید که در زمان تصمیم گیری های سخت برای رسیدن به بهترین انتخاب، از مشاور و راهنما کمک بگیرد.

عصبانیت، افسردگی و انرژی فراوان مجموعه ای از احساسات و رفتارهای متناقض نوجوان هستند. به همین دلایل، به عنوان یک پدر و مادر مسئول باید با احساس همدلی و درک متقابل سختی این دوران برای فرزندتان کم کنید.

نوجوان شما در پی شناخت بدن خود است. او خیلی زیبا نیست و ممکن است نگران ظاهر خودش باشد. شاید خودش را از دیگران جدا کند و مزوی شود. او نمی داند چه اتفاقی برایش خواهد افتاد، این شما هستید که باید به او کمک کنید. برای فرزندتان ترس ایجاد نکنید و اجازه بدهید او بدون نگرانی و خجالت درباره جنسیت و تغییرات جنسی اش با شما حرف بزند. مسلم است که او اطلاعات زیادی را از

نوجوانتان باشد و رویایی که برایش دارید را رها کنید:

- شما می خواهید او در مدرسه اجتماعی و فعال باشد، اما او می خواهد با دوستان کمی معاشرت کند.

- شما می خواهید او موسیقی بنوازد اما او می خواهد کاراته کار کند.

- شما می خواهید او را به یک دبیرستان خاص بفرستید اما او می خواهد در یک مدرسه دولتی درس بخواند.

#### ۴- او را بشناسید

شما اشتباهات و ضعف های او را می بینید. آیا می دانید بسیاری از خصوصیات اخلاقی مثل مهربانی و شفقت، تواضع، بخشش، مهربانی مخصوص افرادی

## من باورت دارم



است که کمال گرا نیستند؟ شما باید ذات و بزرگی وجود فرزندتان را ببینید. زیبایی، شوخ طبعی، سرزندگی، شعور و استعداد را به جای خشم و عصبانیت ببینید. به روزهایی فکر کنید که او را برای اولین بار به آغوش گرفته بودید. او معجزه های از سوی خداست. حتی اگر او یک نوجوان سرکش و مغرور است باز هم معجزه های در زندگی شما و همسران است. شاید این گنج زیر بدبینی ها، خشونت های کلامی و خشم و پریشانی پنهان شده باشد اما او باز هم گنج است. این بار به دنبال ارزش های وجودی پنهان در فرزندتان بگردید.

#### ۵- نوجوانی، سخت و پر دردسر

سپری شدن دوران کودکی و آغاز نوجوانی همراه با تغییرات آشکاری است. همه بچه ها با سختی و خطرات این دوران روبرو می شوند. گاهی برای پدر و مادر رفتارهای متناقض فرزندشان غیر قابل درک است. نوجوان ممکن است یک روز را با هیجان و خوشحالی شروع کند و روز بعد در انزوای سکوت فرو برود. نیاز به استقلال و هویت شخصی، خشم و

#### • ریحانه دوستدار

این سوال مهم را از خودتان پرسید: درباره دخترتان امروز چه باوری دارید؟ وقتی دخترتان رفتار ایده آلی دارد، باور کردن و اعتماد به او کار آسانی است. اما اگر او نوجوانی ناامید، افسرد و پر خاشگر باشد، چه نظری در مورد رفتارش دارید؟ او دقیقاً مخالف آنچه تصور می کردید و باور داشتید، رفتار می کند. در چنین شرایطی ترس، باورهای شما نسبت به دخترتان را از شما می دزدد. دخترتان به شما دروغ می گوید. خوب درس نمی خواند. می گوید از شما متنفر است. افسرده است و... آیا هرگز مشکلات رفع خواهند شد؟ این ترس است که بر اندیشه های شما سلطه دارد. ترس ها، عقده های روحی ایجاد می کنند. وقتی نگران این مساله هستید که «آیا فرزندتان به شما دروغ می گوید؟»، مدام او را زیر نظر می گیرید. شما همیشه با این پرسش «آیا اون داره به من راست می گه یا باز داره دروغ می گه؟» درگیر هستید چون او را ذاتاً دروغگو می دانید. درواقع باور کرده اید که دخترتان هرگز راست نمی گوید.

این نکته مهم است که بفهمید تا چه اندازه به فرزندتان ایمان دارید. ممکن است آنقدر از دستش کلافه و خسته شده باشید که اصلاً نخواهید به او اعتماد کنید. در این حالت به خودتان می گوید «اون باید بره و به کم سختی بکشه». اما این مشکل فقط برای شما نیست، همه ما بین ترس ها و باورهایمان درگیر هستیم.

ما به چیزی اعتماد می کنیم اما از دست دادن آن ما را می ترساند. دختر نوجوان شما ترسهایتان را خیلی سریع می فهمد، از حرف ها و رفتار شما نگرانی هایتان را می خواند. ترس باعث آسیب بیشتری می شود. دوران نوجوانی بسیار سخت سپری می شود، اما شما باید به فرزندتان ایمان داشته باشید. چهار راهی که باید برای اعتماد به دختر نوجوان به کار بگیرید:

#### ۱- از خودتان شروع کنید.

صرف نظر از اینکه دخترتان چطور رفتار می کند او نیاز به اعتماد شما نیاز دارد. به عنوان پدر یا مادر شما و همسران تأثیر زیادی در زندگی او دارید، حتی اگر طوری رفتار می کند که گویا پدر و مادر برایش اهمیتی ندارد. یکی از دلایلی که باعث می شود دختران نوجوان، دچار افسردگی و یا دچار مشکلات رفتاری شوند این است که مادران یا پدرانی بی توجه داشته اند. به تأثیر خودتان روی زندگی دخترتان توجه کنید. همه چیز وابسته به رفتار شماست.

#### ۲- او ایده آل نیست

تغییرات هورمونی، رشد مغز و ناتوانی در تفکر منطقی، یک دختر نوجوان را در معرض آسیب قرار می دهد. او اصلاً نمی تواند همانطور که شما می خواهید ایده آل و کامل باشد، ممکن است اشتباه کند اما ذاتاً باشد، اشتباهات رفتاری او به این معنی نیست که در آینده نیز همین گونه خواهد بود.

#### ۳- باورهایتان را تغییر بدهید

باورهایتان را نسبت به آنچه می خواهید دختر

#### اشتباهات رایج

#### تنبيه‌های اشتباهی



شما هر قدر هم که بخواهید اصطلاحاً کودکان را خوب تنبيه و تشويق کنید، باز باید بدانید که کودکان تا سن ۱۲ سالگی برداشت درستی از تنبيه ندارند و به تشويق بیش از تنبيه واکنش نشان می دهند. محققان با بررسی مغز کودکان دریافته اند که تشويق کودکان در سن ۸ سالگی باعث تحريك مراكز ویژه رفتاری در مغز می شود و کودک رفتارهای مثبت خود را که تشويق شده، دوباره تکرار می کند. این در حالی است که تنبيه کردن چنین تأثیری ندارد و کودک در این سن نمی تواند درک کند اگر به خاطر اشتباهی تنبيه شد نباید دوباره آن را تکرار کند. وقتی کودکی کار اشتباه و خطرناکی را انجام می دهد، وظیفه شما به عنوان والدین فقط این نیست که سر او داد بزنید. بلکه باید به او نشان دهید چه کاری را بکند و او را به خاطر انجام کار درست تشويق کنید. بسیاری از والدین وقتی کودکشان کار اشتباهی را انجام می دهد شروع به خط و نشان کشیدن می کنند و تنبيه کودک را به زمانی نامعلوم وامی گذارند. اما برای اثربخش بودن تنبيه یا تشويق باید بلافاصله آن را انجام دهید. روش محروم کردن موقتی یکی از جایگزین های مناسب برای تنبيه بدنی کودک است. در این روش شما کودکان را برای مدتی از فعالیتی محروم می کنید البته این محرومیت باید به گونه ای باشد که کودک شما احساس کند چیز باارزشی را از دست داده است.

#### بچه ها و یافته ها

#### فرزندان مادران چاق زودتر می میرند



نوزادانی که از مادران دارای اضافه وزن متولد می شوند با احتمال بسیار بیشتری قبل از تولد، در حین زایمان یا به فاصله یک سال بعد از به دنیا آمدن جان خود را از دست می دهند. محققان تقریباً ۴۱ هزار بارداری را در ۵ واحد زایمان در بیمارستان های شمال کشور انگلستان در بین سال های ۲۰۰۳ تا ۲۰۰۵ بررسی کردند. در این مطالعات مشخص شد خطر مرگ نوزادان در داخل رحم مادر یا به فاصله یک سال بعد از تولد، در زنان دچار اضافه وزن که دارای شاخص جرمی بالای ۳۰ هستند، دو برابر بیشتر از زنانی است که دارای وزن نرمال هستند و شاخص جرمی آن ها بین ۱۸.۵ تا ۲۴.۵ است. به ازای هر ۱۰۰۰ تولد، تعداد نوزادانی که از مادران چاق متولد می شوند و تا یک سال بعد از تولد فوت می کنند تقریباً ۸ مورد بیش تر از نوزادانی است که از مادران با وزن نرمال متولد می شوند. تقریباً از هر هزار تولد در بین مادران دچار اضافه وزن، ۱۶ مورد به مرگ منجر می شود، اما در این بین تعداد مرگ و میر نوزادان متولد شده از مادران دارای وزن نرمال ۹ مورد در هر هزار تولد است. کم ترین میزان مرگ و میر متعلق به نوزادانی بود که از مادرانی با شاخص جرمی ۲۳ متولد شده بودند. شاخص جرمی بدن رابطه ای بین قد و وزن است. در صورتی که این عدد بین ۲۵ تا ۲۹.۴ باشد فرد دچار اضافه وزن و در صورتی که بیش از ۳۰ باشد فرد چاق محسوب می شود.



چهل سال پیش...

تمامی مطالب از روزنامه اطلاعات روز ۵شنبه ۲۹ شهریور ۱۳۵۲،  
(برابر با ۲۲ شعبان ۱۳۹۳، ۲۰ سپتامبر ۱۹۷۳) نقل شده است.

سودجویان به دهات روی آورده‌اند

گروهی از چوب‌فروشان سودجو در هفته‌های اخیر به برخی از دهات و روستاهای کشور مراجعه کرده‌اند و با متشوش کردن اذهان کشاورزان و ترساندن آنان از قانون حفظ و گسترش فضای سبز و جلوگیری از قطع بی‌رویه درخت، درختان سرسبز و یوپارازش روستائیان را به قیمت‌های ارزان از آنها خریداری می‌کنند و سپس به قطع درختان مذکور اقدام می‌نمایند.

وزارت کشاورزی و منابع طبیعی از طریق سازمان جنگل ها و مراتع کشور یک سلسله اقدامات موسیع و برای مبارزه با این افراد سودجو آغاز کرده است و این گونه افراد را تحت تعقیب قانونی قرار خواهد داد. یک مقام سازمان جنگل ها و مراتع ضمن اعلام این مطلب متذکر شد که درخت مابه هستی و جزء لاینفک زندگی کشاورزان در روستاهای کشور است و با درک همین حقیقت و اعتماد کامل به روستائیان بوده که در این نامه قانون حفظ و گسترش فضای سبز، مسئله نظارت بر درختان دها و مناطق خارج از شهر ها، مسکوت مانده است.

## سفر سلطان قابوس به تهران

نام سلطان قاپوس بن سعید، پادشاه عمان به  
لیست میهمانان آینده تهران افزوده شده است و منابع  
نیمه رسمی تهران انجام این سفر را قریب الوقوع  
می دانند. در تاریخ دو ساله برقراری مناسبات سیاسی  
ایران و عمان، برای دومین بار است که سلطان قاپوس  
از تهران دیدن خواهد کرد. وی برای اولین بار و در  
نخستین سال زمامداری عمان به ایران سفر کرد. و  
از آن هنگام به بعد مناسبات ایران و عمان تحولات  
متعددی را شاهد بوده است. تهران و مسقط به یک  
نسبت برای مناسبات و همکاری های بسیار  
میان دو کشور وجود دارد اهمیت قائل اند و تهران به  
موقعیت این کشور پهناور با یک میلیون جمعیت، در  
آن سوی تنگه هرمز به عنوان یکی از تکیه گاه های ثابت  
چشم دوخته است. کمک ایران به عمان در مبارزه با  
فعالیت های خرابکارانه عوامل چپی در جنوب شبه  
جزیره عربستان که هدفشان دست یابی به تنگه هرمز  
است، راز فاش نشده ای به شمار نمی آید. عمان  
سال ها است که متجوز از نیمی از درآمد ملی خود  
را صرف مبارزه با نیروهای که از سوی قدرت های  
معین تغذیه می شوند می کند.

بوتو نتوانست از نیکسون اسلحه بگیرد

واشنگتن - آسوشیتد پرس ریچارد نیکسون رئیس جمهور امریکا دیروز به مذاکرات دوازده روزه با ذوالفقار علی بو تو نخست وزیر پاکستان پایان داد. در این مذاکرات از طرف نیکسون وعده داده شد که امریکا کمک های اقتصادی بیشتری به پاکستان خواهد کرد. اما تقاضای بو تو دایر بر اینکه امریکا به مقررات تحریم فروش اسلحه مدرن به پاکستان پایان دهد مورد قبول نیکسون قرار نگرفت. نیکسون در پایان این مذاکرات که روزهای سه شنبه و چهارشنبه انجام گرفت و جمعاً بیش از سه ساعت طول کشید شخصاً به پتورا در باغ گل سرخ کا سفید تاپای اتومبیلی که انتظارش را می کشید بدو رفقه و همراهی کرد.

محصول سیب و مرکبات ایران امسال

چند برابر میشود

طبق برآورد تولیدکنندگان و باغداران مرکبات امسال حجم محصول مرکبات افزایش قابل ملاحظه‌ای دارد و نسبت به محصول سال گذشته دو برابر تا ۵ برابر شده است. تولیدکنندگان و باغداران سیب نیز معتقدند که افزایش حجم تولید سیب قابل ملاحظه است و در برخی موارد به دو برابر و نیم سال قبل رسیده است.

این اطلاعات و آمار دیروز بوسیله باغداران در اختیار مسئولان امور کشاورزی و تعاون امور روستائی قرار گرفت و باغداران درخواست کردند که از هم اکنون موجبات صدور مقادیری مرکبات از ایران به خارج داده شود. دیروز در بورس داد و ستد عمده فروشی میوه، محصول باغی که سال پیش هزار تن سبب آورده بود به مآخذ دو هزار تن مورد معامله قرار گرفت و امانت فروشها بر اساس دو برابر حجم تولید باغ به صاحب آن وام داشتند.

بارفروشها اعلام داشتند که وضع باغهای مرکبات امسال فوق العاده است.

## قاب امروز



صعود کوهنوردان به قله کوه شاه-عکس: رحیم بنی اسد آزاد / منبع: ایسنا

## داستان کوتاه

## سُر ایه

میں

یکی از مجریان بسیار سرشناس تلویزیون های معتبر  
یکا، سال ها پیش از شروع مبارزات آزادی طلبانه  
انستان داستانی مربوط به نقش زنان و مردان در کابل  
که د.

در سفری که به افغانستان داشت متوجه شده بود که همواره و بطور سنتی ۵ قدم عقب تر از همسرانشان می روند. او اخیراً نیز سفری به کابل داشت و حظه کرد که هنوز هم زنان پشت سر همسران خود ایستاده می دارند و علی رغم کار مزدی و طلبان، زنان دامنه سنت قدیمی را راس می دارند. خانم مجری به این زنان نزدیک شد و پرسید: چرا شما زنان ایستاده شالید؟ اینکه سنت دیرین را که زمانی برای از میان آشتن تلاش می کردید همچنان ادامه می دهید؟ این زن مستقیم به چشمان مجری خیره شده و ت: به خاطر این هایی که در قلب خاک پنهان شده اند.

**منبع: نت**

باغ‌بی برگی که می‌گوید که زیبا نیست ؟  
داستان از میوه‌های سربه‌گردو نسای اینک خفته در  
تابوت پست خاک می‌گوید  
باغ‌بی برگی  
خنده اش خون‌نست اشک‌آمیز  
جاودان بر اسب یال افشان زردش می‌چمد در آن  
پادشاه‌فصل‌ها، پاییز

پند بزرگان

### مهدی اخوان ثالث

● بهترین چیز رسیدن به نگاهی است که از حادثه عشق، تر است.

## سہراب سبھری

● با دیگران بخند نه به دیگران.

## امروز در تاریخ

## قتل رُكسانا

از نوشته های پلوتارک، دیودورس سیکلوس و اسناد دیگر چنین بر می آید که رُکسانا (روکسانا - رُکسانا - رُخساره) زن ایرانی اسکندر مقدونی و پسر ۱۳ ساله او اسکندر چهارم در آخرین روز پاییز سال ۳۱۰ پیش از میلاد به دست کاساندر و سوحکمران مقدونیه و یکی از چند جانشین اسکندر مسوم و مقتول شدند. روکسانا دختر ساتراپ (گورانباش) تجارتستان و سعیدیانا بود (که در ایالت بزرگ در کنایبه بیستون از این مناطق به عنوان ساتراپی هجدهم ایران نام برده است). این ساتراپی شامل شهرهای بلخ، سمرقند، خجند، بخارا و ... آخرین ایالت ایران بود که به تصرف اسکندر درآمد و بیش از هر ایالت دیگر در برابر او ایستادگی کرد. اسکندر پس از تصرف دژ مستحکم آن ایالت (جمهوری تاجیکستان و شمال افغانستان امروز) به نام قلعه «ایمازاس» (روکسانا و اسیر و سپس با او ازدواج کرد) بود تا خوشبختانه بر اینها شوی.

## جگہوں کی یا بیان کار سامانیان

۲۱ سپتامبر ۹۹۷ میلادی منصور پسر نوح سامانی به نام امیر منصور دوم در بخارا بر تخت سلطنت نشست. به دلیل جوانی او، امور به دست سران کشوری و لشکری افتاد که باهم سازگاری نداشتند و سرانجام ۱۹ ماه بعد توافق کردند که به جای وی، امیر عبدالملک دوم را شاه کنند که این عمل آنان حکومت دودمان سامانیان که به احیای زبان فارسی و فرهنگ و رسوم ایرانی خدمت فراوان کرده بود، بیش از پیش تضعیف کرد و به دست محمود غزنوی منقرض ساخت.

سر لشکر احمد نخبوان وزیر جنگ شد!

۳۰ شهریور ۱۳۲۰ محمد علی فروغی - برپایه یک سنت پارلمانی - وزیران خود را به مجلس معرفی کرد. سرلشکر احمد نخجوان به عنوان وزیر جنگ این کابینه انتخاب شده بود. پیش از کناره گیری رضاشاه قرار بود سرلشکر نخجوان به جرم خیانت به کشور در دادگاه حرب محاکمه و اعدام شود. وی به عنوان کفیل وزارت جنگ در روزی که قرار بود برای دفاع از کشور، سرانجام احتیاط راهی احضار کند، به اتفاق سر تپ علی ریاضی رئیس اطلاعات ارتش دستور مریض کردن سرانجام موجودات را با دانه‌ها را صادر کرده بود.

[www.iranianshistoryonthisday.com](http://www.iranianshistoryonthisday.com)

۳۳۹۵ جدول شرح در متن

غلامحسین باغبان

[illegible]

## سودو کو

۸۸۲

		۴				۸	۲	
		۵	۷	۶			۹	
					۵	۷		
۴			۳	۵		۹		
	۱						۵	
		۲		۸	۹			۱
		۷	۹					
	۸			۴	۷	۲		
	۳	۹				۶		

5	1	1	7	2	6	3	4	9
3	4	9	5	1	1	7	2	6
7	2	6	3	4	9	5	1	1
1	5	1	6	9	7	2	3	4
2	7	3	1	5	4	6	9	1
6	9	4	1	3	2	1	5	7
4	1	5	2	6	1	9	7	3
1	3	7	9	1	5	4	6	2
9	6	2	4	7	3	1	1	5

حل ۸۸۱